

# PLUME BLANCHE - Maniabilité

## la toupie 1

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts sans la faire tomber.

### Test

faire tourner la raquette 20 fois le plus vite possible :

- ▶ 2 fois dans un sens
- ▶ 2 fois dans l'autre sens



Validation



## 2 l'araignée

Je suis capable de monter et descendre avec mes doigts le long du grip sans faire tomber ma raquette.

### Test

- ▶ 10 allers/retours le long du grip, sans faire tomber la raquette



! Garde les doigts en contact permanent avec le grip (principalement le pouce, l'index et le majeur).

Validation



## la raquette aveugle 3

Je suis capable de sentir l'orientation de ma raquette en gardant les yeux fermés.

### Test

faire tourner la raquette entre les doigts en gardant les yeux fermés



STOP

l'initiateur annonce

- ▶ montre l'orientation du tamis à l'aide de ton autre main
- ▶ ouvre les yeux pour vérifier

Validation



3 réussites minimum sur 5 essais

## 4 le tour de raquette

Je suis capable de faire le tour du cadre de ma raquette avec le bout de mes doigts sans la faire tomber.

### Test

- ▶ faire le tour complet du cadre de la raquette sans la faire tomber
- ▶ tenir la raquette avec les doigts d'une seule main



Validation

! Garde toujours le contact entre les doigts et la raquette. Il ne faut pas la lâcher.

## la toupie revers 5

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en revers (attaque au filet).

### Test

- ▶ faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber
- ▶ à chaque tour, produire une **frappe en revers** devant soi



Enchaînement à exécuter **10 fois**

Validation



## 6 la toupie coup droit

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en coup droit (attaque au filet).

### Test

- ▶ faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber
- ▶ à chaque tour, produire une **frappe en coup droit** devant soi



Enchaînement à exécuter **10 fois**

Validation

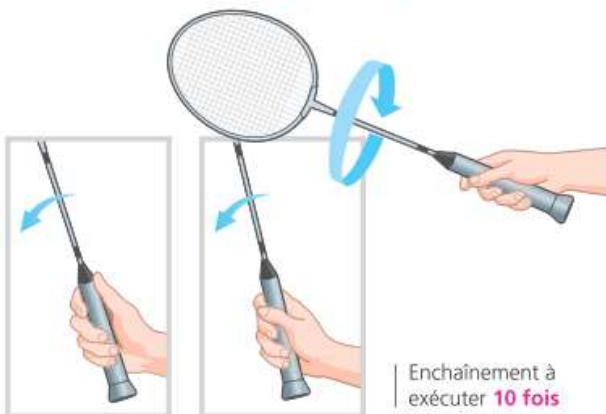


## la toupie alternée 7

Je suis capable de faire tourner ma raquette entre mes doigts et de produire une frappe en revers ou en coup droit (attaque au filet).

### Test

- ▶ faire **tourner** la raquette le plus vite possible, sans la faire tomber
- ▶ À chaque tour, produire alternativement :
  - ▶ une **frappe en revers**
  - ▶ une **frappe en coup droit**



Enchaînement à exécuter **10 fois**

Validation



## 8 le ramassé de volant

Je suis capable de ramasser un volant à terre avec ma raquette.

### Test

- ▶ mettre un volant par terre et le ramasser avec la raquette



Le volant doit être stabilisé sur le tamis.

Validation



**3 réussites minimum** sur 5 essais

## l'accompagné coup droit 9

Je suis capable d'amortir en douceur la chute du volant en coup droit.



### Test

- ▶ lancer le volant en l'air
- ▶ rattraper en **coup droit** sans rebond, en amortissant sa chute avec le tamis



*Le volant doit être stabilisé sur le tamis.*

Validation



3 réussites minimum sur 5 essais

## 10 l'accompagné revers

Je suis capable d'amortir en douceur la chute du volant en revers.



### Test

- ▶ lancer le volant en l'air
- ▶ rattraper en **revers** sans rebond, en amortissant sa chute avec le tamis



*Le volant doit être stabilisé sur le tamis.*

Validation



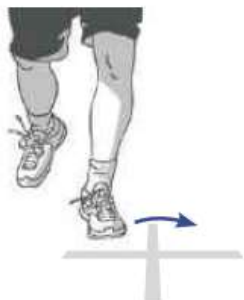
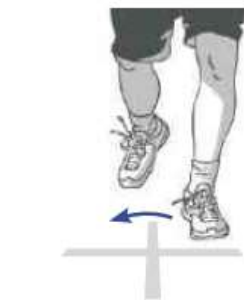
3 réussites minimum sur 5 essais



# PLUME BLANCHE – Motricité

## le zébulon 1

Je suis capable de faire un cloche-pied en sautant sur les côtés.



Validation

### Test

- ▶ enchaîner 2 cloche-pied **gauche** pour passer de droite à gauche de la ligne
- ▶ puis effectuer le même exercice avec le  **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



## 2 la marelle

Je suis capable de faire un cloche-pied en sautant vers l'avant et vers l'arrière.



Validation

### Test

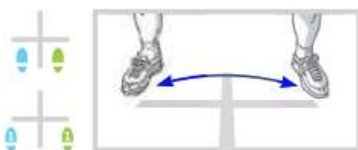
- ▶ enchaîner 2 cloche-pied **gauche** pour passer derrière et devant la ligne
- ▶ puis effectuer le même exercice avec le  **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



## l'étoile 3

Je suis capable d'effectuer une reprise d'appuis puis d'orienter mes appuis en diagonale.



Validation

### Test

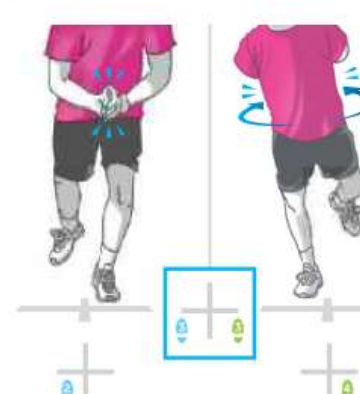
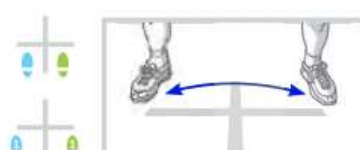
- ▶ réaliser une reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** dans la diagonale de la croix > **pied gauche** devant
- ▶ reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** sur l'autre diagonale > **pied droit** devant

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



## 4 le clap-clap

Je suis capable d'enchaîner une reprise d'appuis et un cloche-pied coordonné avec une frappe dans les mains.



Validation

### Test

- ▶ réaliser une reprise d'appuis
- ▶ **cloche-pied gauche** en frappant devant
- ▶ reprise d'appuis
- ▶ **cloche-pied droit** en frappant derrière

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



## le pas malais 5

Je suis capable d'avancer et de reculer mes pieds l'un après l'autre.

### Test

- ▶ **avancer** le pied gauche puis le pied droit
- ▶ **reculer** ensuite le pied gauche puis le droit



Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



ne pas toucher la croix

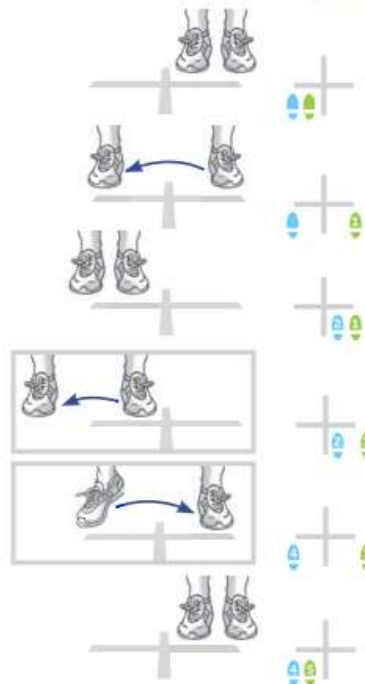
Validation

## 6 le saut du chat

Je suis capable de décaler mes pieds sur les côtés l'un après l'autre.

### Test

- ▶ déplacer à **droite** le **pied droit**, puis le **pied gauche**
- ▶ prendre appui à nouveau sur le pied droit pour pouvoir pousser à gauche > **le pied droit** (**appui 3**) **s'écarte à droite**
- ▶ déplacer à **gauche** le **pied gauche**, puis le **pied droit**



Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



ne pas toucher la croix

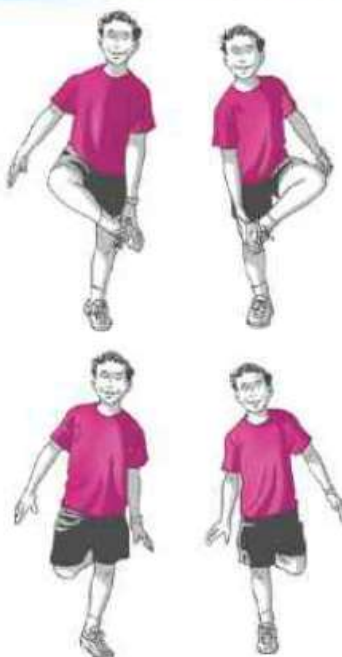
Validation

## le pas de danse 7

Je suis capable de sauter d'un pied à l'autre en coordonnant un "pied-main opposée".

### Test

- ▶ **sauter sur l'appui gauche** en touchant simultanément le **pied droit** avec la **main gauche** devant soi
- ▶ même exercice de l'autre côté
- ▶ **sauter sur l'appui gauche** en touchant simultanément le **pied droit** avec la **main gauche** derrière soi
- ▶ même exercice de l'autre côté



Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

## 8 le tamtam volant

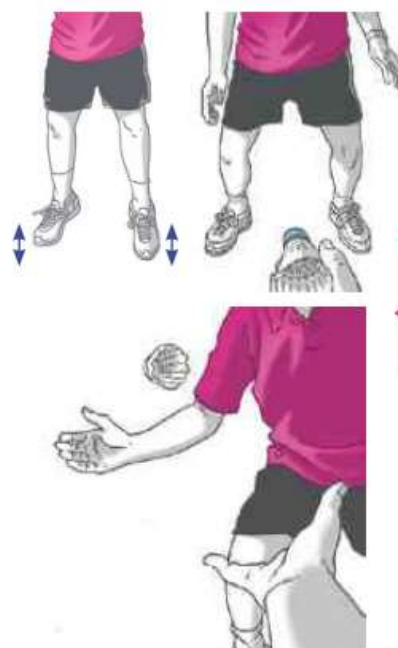
Je suis capable de réaliser de petits pas très rapides sur place et de réagir pour me déplacer sur les côtés ou sauter et attraper un volant.

### Test

- ▶ réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

Le responsable se place en face et lance un volant à 1m à droite ou à gauche.

- ▶ réaliser une reprise d'appuis pour se déplacer sur le côté et attraper le volant

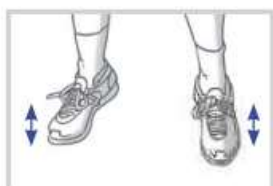


3 réussites minimum sur 5 essais

Validation

## le tourniquet 9

Je suis capable de réaliser de petits pas très rapides sur place et de réagir pour faire une pirouette.



### Test

- ▶ réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

**DROITE** le responsable  
**GAUCHE** annonce

- ▶ réaliser un tour complet dans le sens annoncé



*Tu ne dois avoir aucune hésitation.  
La réception du saut doit être suivie d'une reprise d'appui.*



3 réussites minimum sur 5 essais

Validation

## 10 le saut à la corde

Je suis capable de sauter à la corde.

### Test

- ▶ réaliser 20 tours de corde à sauter le plus vite possible sans s'arrêter



Validation





# PLUME BLANCHE – Mise en jeu

## 1 La cible en coup droit

Je suis capable de toucher la cible en coup droit.



1m40

2 à 3m

**Test**

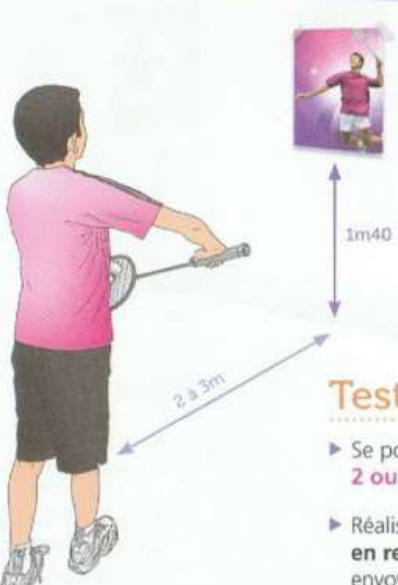
- Se positionner à **2 ou 3m** du mur.
- Réaliser **10 services en coup droit** pour envoyer le volant dans la cible.

Validation

7 réussites minimum sur 10 essais

## 2 La cible en revers

Je suis capable de toucher la cible en revers.



1m40

2 à 3m

**Test**

- Se positionner à **2 ou 3m** du mur.
- Réaliser **10 services en revers** pour envoyer le volant dans la cible.

Validation

7 réussites minimum sur 10 essais

## 3 Le jonglage en coup droit

Je suis capable de jongler en coup droit.



**Test**

- Réaliser **10 jongles en coup droit** sans faire de fautes.

Tu peux réaliser plusieurs essais.

Validation

10 jongles minimum

## 4 Le jonglage en revers

Je suis capable de jongler en revers.



**Test**

- Réaliser **10 jongles en revers** sans faire de fautes.

Tu peux réaliser plusieurs essais.

Validation

10 jongles minimum

## Le jonglage alterné 5

Je suis capable de jongler en alternant coup droit et revers.

### Test

- Réaliser **10 jongles** en alternant sans faire de fautes :  
 > 1 coup droit  
 > 1 revers



> 1 coup droit



> 1 revers



Tu peux réaliser **plusieurs** essais.

Validation



## 6 Le jeu contre le mur

Je suis capable de réaliser des frappes contre le mur.

### Test

- Réaliser **10 frappes** contre le mur sans faire de fautes.



Tu peux réaliser **plusieurs** essais.

Validation



## Le service long en coup droit 7

Je suis capable de servir long en coup droit.

### Test

- Réaliser **10 services en coup droit** pour envoyer le volant dans la cible.



Validation

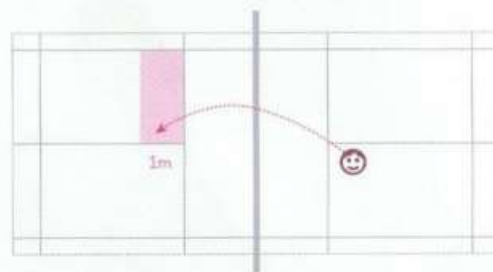


## 8 Le service court en coup droit

Je suis capable de servir court en coup droit.

### Test

- Réaliser **10 services en coup droit** pour envoyer le volant dans la cible.



Validation



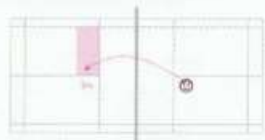


## Le service court en revers 9

Je suis capable de servir court en revers.

### Test

- Réaliser **10 services en revers** pour envoyer le volant dans la cible.



Validation



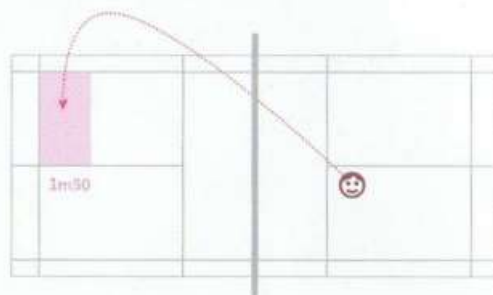
7 réussites minimum sur 10 essais.

## Le service long en revers 10

Je suis capable de servir long en revers.

### Test

- Réaliser **10 services en revers** pour envoyer le volant dans la cible.



Validation



7 réussites minimum sur 10 essais.