



Les participants apprennent et s'entraînent à collaborer pour faire durer un échange en recevant et envoyant un objet.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 balloune par groupe
- 6 cônes par groupe

Sécurité

Avant l'activité, vérifier les dossiers médicaux des participants pour s'assurer qu'aucun ne souffre d'allergie ou d'anaphylaxie au latex. Si oui, changer les ballounes pour des objets sans latex. Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

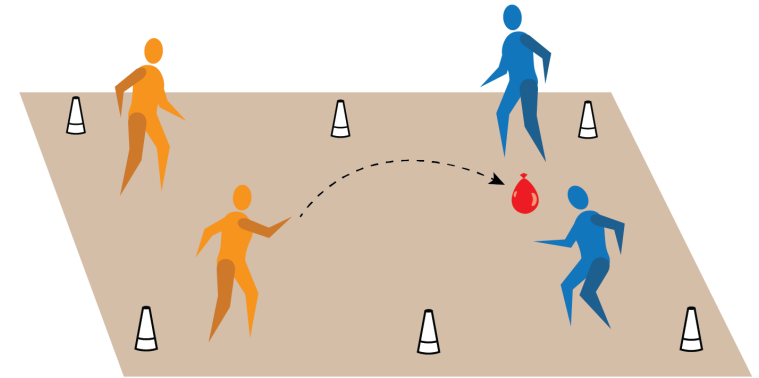
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en groupes de 4.
- Diviser les participants de chaque groupe en paires.
- Chaque groupe délimite son terrain en créant un carré. Les participants divisent leur terrain en deux en mettant 2 cônes au milieu pour créer un filet entre les 2 paires.

Instructions

- Une paire commence l'activité en frappant la balloune vers le côté adverse.
- L'autre paire frappe la balloune pour le renvoyer de l'autre côté du terrain.
- Les groupes collaborent pour faire durer l'échange.
- Si la balloune touche au sol ou s'il sort des limites du terrain, le groupe recommence.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Lorsque vous envoyez la balloune avec votre main, dans quelle direction devez-vous placer la paume de votre main si vous voulez l'envoyer vers votre adversaire? Décrivez la force que vous utilisez pour envoyer/frapper la balloune pour que votre adversaire puisse le recevoir avec succès. Lorsque vous vous préparez à recevoir la balloune, à quel endroit vous placez-vous et quelle position adoptez-vous?





Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour la rendre amusante et atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- Réduire la surface d'activité pour que les participants aient moins d'espace à couvrir.
- Enlever les délimitations du terrain et changer l'objectif de l'activité, c.-à-d. garder la balloune dans les airs plutôt que de l'envoyer de l'autre côté du terrain.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Augmenter la surface d'activité pour que les participants aient plus d'espace à couvrir.
- Utiliser une balle plutôt qu'une balloune.
- Passer la balloune à leur coéquipier avant de l'envoyer de l'autre côté du terrain.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à envoyer et recevoir un objet de manière efficace. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Locomotion et relation : savoir où se déplacer de façon à pouvoir recevoir et envoyer une balloune avec un partenaire (p. ex., se déplacer vers l'arrière du terrain lorsque la balloune arrive de haut dans les airs).
- Manipulation et conscience de l'effort : contrôler sa force pour envoyer un objet (p. ex., être en mesure de contrôler la force de l'élan de son bras lors de l'envoi d'un objet pour faire durer un échange).

Habiletés tactiques

- Conscience des tactiques : acquérir une compréhension des principes de jeu (p. ex., savoir où et comment envoyer un objet par-dessus un filet pour faire durer un échange).
- Performance : mettre en pratique les habiletés, les techniques et les tactiques appropriées pour recevoir et envoyer un objet (p. ex., frapper la balloune avec la force appropriée pour qu'il soit facile pour l'adversaire de le recevoir).

Habiletés de vie

Habiletés interpersonnelles

- Faire preuve de sa capacité à travailler en équipe en collaborant avec un partenaire et au sein d'un groupe pour faire durer un échange avec la balloune.
- Communiquer avec le groupe pour exprimer des idées et des stratégies qui aideront tous les membres du groupe à réussir (p. ex., partager une stratégie avec les membres du groupe, comme dire à haute voix « je l'ai » ou « à moi » lors de la réception de la balloune).

Habiletés de pensée critique et créative

- Réfléchir aux étapes de l'activité et les évaluer; songer à des plans et/ou des stratégies pour relever les défis (p. ex., apprendre à frapper la balloune avec la force appropriée et dans la bonne direction vers l'adversaire).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

