



Les participants apprennent et s'entraînent à lancer un ballon dans un espace libre par-dessus un filet. Les participants apprennent et s'entraînent aussi à recevoir un ballon qui passe par-dessus un filet avant de toucher le sol.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 ballon par groupe
- 1 filet de badminton ou 6 à 8 cônes par groupe

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

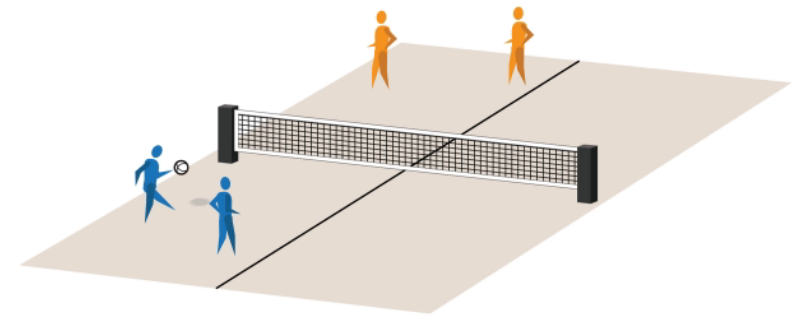
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 4 à 6).
- Chaque groupe utilise la moitié d'un terrain de badminton avec un filet ou une ligne de cônes. Les participants se répartissent uniformément des 2 côtés de la zone d'activité.
- Chaque groupe choisit un ballon (p. ex., un ballon de plage, un ballon mou ou de soccer).

Instructions

- Un participant met le ballon en jeu en le frappant du pied par-dessus le filet. L'autre groupe tente de le rattraper avant qu'il ne tombe au sol.
- Les participants peuvent choisir de passer le ballon à un de leurs coéquipiers avant de le renvoyer de l'autre côté du filet.
- Ils collaborent pour tenter de marquer 1 point en faisant tomber le ballon dans le camp adverse sans qu'il soit attrapé. Les participants du groupe adverse marquent 1 point s'ils attrapent le ballon avant qu'il ne rebondisse ou si l'autre groupe envoie le ballon en dehors du terrain.
- 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 : Où visez-vous pour que le groupe adverse ait du mal à attraper le ballon? Comment peut-on utiliser la profondeur et l'angle pour faire en sorte qu'il soit difficile de renvoyer le ballon? Pourquoi est-il important de communiquer avec vos coéquipiers pendant cette activité?





Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- changer de type de filet (p. ex., utiliser une corde à sauter attachée à 2 chaises).
- augmenter le nombre de participants par groupe.
- attraper le ballon après un rebond.
- envoyer le ballon à la main plutôt que de le frapper du pied.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- remonter le filet.
- après réception du ballon, le passer un nombre de fois donné dans son camp avant de l'envoyer par-dessus le filet.
- à la réception, commencer avec le dos au filet pour recevoir le ballon et se retourner au signal, une fois que le ballon est passé par-dessus le filet.
- pendre une serviette sur le filet pour créer un rideau qui empêche les participants de voir de l'autre côté.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour envoyer un objet dans un espace libre. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et conscience de l'effort : Contrôler sa force pour envoyer un ballon par-dessus un filet dans un espace libre.

Habiletés tactiques

- Appliquer les stratégies appropriées pour réussir à envoyer un objet par-dessus un filet dans un espace libre (p. ex., suivre une trajectoire avec précision, frapper le ballon du pied plus ou moins fort et à des angles différents pour tromper les adversaires).
- Appliquer les stratégies et tactiques appropriées pour réussir à attraper un objet avant qu'il ne touche le sol (p. ex., couvrir les espaces libres et anticiper la destination du ballon frappé par l'adversaire).

Habiletés de vie

Habiletés personnelles

- Effectuer un transfert des habiletés, concepts et stratégies pour s'adapter aux défis de l'activité (p. ex., appliquer des techniques de résolution de problèmes en fonction du déroulement de l'activité, comme frapper haut ou bas).

Habiletés interpersonnelles

- Communiquer avec ses coéquipiers dans le cadre des efforts de collaboration.
- Respecter l'adversaire et faire preuve de franc-jeu.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

