



Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer et à recevoir un ballon contre un mur, avec un partenaire, le plus de fois possible.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 ballon par paire

### Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Marquer une ligne à une distance sécuritaire du mur que le ballon doit traverser pour être en jeu. Les joueurs ne doivent pas tenter de frapper un ballon entre la ligne et le mur. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

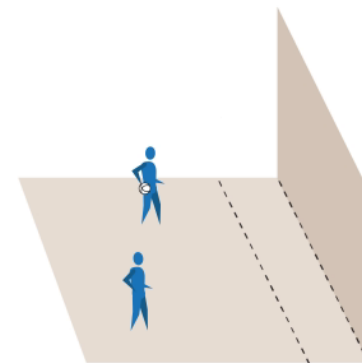
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en paires.
- Les participants choisissent une zone d'activité face à un mur.
- Pour empêcher les participants de s'approcher trop près du mur et de se blesser, tracer une ligne à une distance sécuritaire du mur derrière laquelle le ballon est considéré « en jeu ». Tout ballon entre la ligne et le mur est considéré « hors-jeu ».

### Instructions

- Un participant fait rebondir le ballon contre le mur avec un lancer par en-dessous que son partenaire renverra pour commencer la partie.
- Quand le partenaire attrape le ballon, il le fait rebondir contre le mur pour le renvoyer à l'autre participant.
- Les partenaires continuent de s'envoyer le ballon en frappant le mur à chaque échange.
- Chaque paire compte le nombre de fois qu'elle arrive à envoyer le ballon et à l'attraper sans le faire tomber.
- Lorsque l'échange n'est pas réussi, p. ex. : le ballon n'atteint pas le mur ou il est hors-jeu, on encourage la paire à essayer de nouveau et à améliorer son pointage.
- 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 : Décrivez le meilleur endroit où envoyer le ballon pour que votre partenaire réussisse à le recevoir. Quand vous recevez le ballon, dans quelle posture est votre corps et où devriez-vous vous positionner?





## 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 :

- réduire le terrain.
- autoriser 1 ou 2 rebonds avant de recevoir le ballon.
- choisir l'objet à envoyer (p. ex., ballon de plage ou gros ballon).
- augmenter le nombre de participants du groupe.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- jouer 2 contre 2, les participants de la même équipe frappant le ballon chacun leur tour, tout en s'efforçant de prolonger l'échange.
- changer la manipulation, (p. ex., en frappant du pied ou en utilisant une raquette).
- agrandir le terrain.
- modifier la technique de frappe (p. ex., utiliser la main non dominante uniquement).
- choisir un objet plus petit pour remplacer le ballon (p. ex., une balle de tennis ou de wiffle).
- utiliser un filet par-dessus lequel envoyer le ballon plutôt qu'un mur.

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Habiletés de manipulation et conscience de l'effort : contrôler sa force pour envoyer un objet à un autre participant contre un mur pour faire durer l'échange le plus longtemps possible (p. ex., envoyer le ballon ni trop fort ni trop doucement; faire en sorte que le ballon soit facile à recevoir).

Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour bien envoyer le ballon contre le mur vers un espace désigné ou pour la recevoir après un rebond contre le mur (p. ex., lancer avec précision pour que le ballon arrive à un endroit qui le rend facile à rattraper par son partenaire).
- Prendre des décisions sur la façon de réagir quand le ballon rebondit contre le mur (p. e.x, se déplacer rapidement pour recevoir le ballon et ainsi empêcher que l'échange se termine).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

