



Les participants apprennent et pratiquent le travail collaboratif pour garder un objet en l'air.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 ballon par groupe
- 4 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. Rappeler aux participants de faire attention aux autres dans la zone d'activité pendant qu'ils se déplacent en regardant en l'air pour voir le ballon.

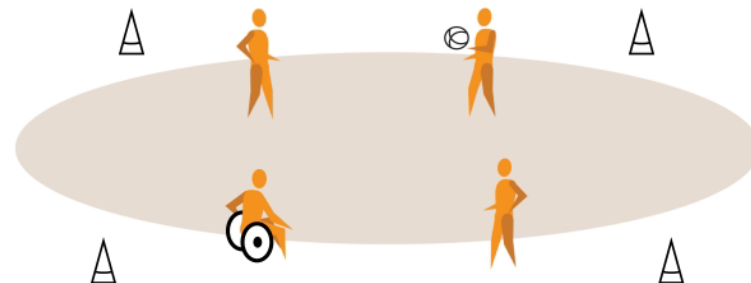
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 4 à 6).
- Les participants délimitent une zone d'activité pour leur groupe avec 4 cônes.
- Ils choisissent un ballon approprié pour leur groupe (p. ex., ballon de volleyball, de plage ou ballon de baudruche).

### Instructions

- Chaque groupe reste dans sa zone d'activité et joue à « Ballon, reste en l'air » en frappant le ballon pour se le passer les uns aux autres sans qu'il touche le sol.
- Les participants travaillent de concert pour empêcher le ballon de toucher le sol.
- Ils comptent le nombre de passes effectuées avant que le ballon ne touche le sol.
- À chaque tour, les membres du groupe collaborent pour tenter d'améliorer leur score.
- 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 : Comment pourriez-vous frapper le ballon pour que votre coéquipier ait plus de chances de recevoir la passe efficacement?





## 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 :

- autoriser un rebond entre chaque frappe du ballon.
- attraper et lancer le ballon.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- agrandir le terrain de l'activité.
- augmenter le nombre de ballons en jeu.
- modifier la technique de frappe (p. ex., utiliser les 2 mains ou la main non dominante uniquement).
- jouer assis.
- garder le ballon en l'air tout en se déplaçant d'un bout de l'aire d'activité à l'autre.

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour garder le ballon en l'air. 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 ou recevoir un ballon (p. ex., placer les mains au-dessus du front, former un triangle avec les pouces et les index, et plier les bras à un angle de 45°, les coudes vers les côtés; garder les yeux sur le ballon, puis accompagner la passe au moment de l'impact pour l'envoyer en l'air du bout des doigts).

### Habiletés tactiques

- Comprendre et développer des tactiques, comme travailler avec ses coéquipiers pour couvrir l'espace efficacement et ajuster la force utilisée pour envoyer le ballon plus haut, ce qui donne aux membres du groupe plus de temps pour se mettre en position.

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

