



Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer et à recevoir un volant par-dessus un filet tout en travaillant en groupe.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 filet de badminton pour 2 groupes
- 1 raquette de badminton par participant
- 1 volant pour 2 groupes
- 4 cônes pour 2 groupes
- Équipement de protection pour les yeux pour tous les participants

Sécurité

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. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace lorsque les participants jouent en double de façon à ce que chaque participant puisse prendre librement un élan ininterrompu. Les raquettes doivent être inspectées régulièrement et elles doivent être sécuritaires et en bonne condition.

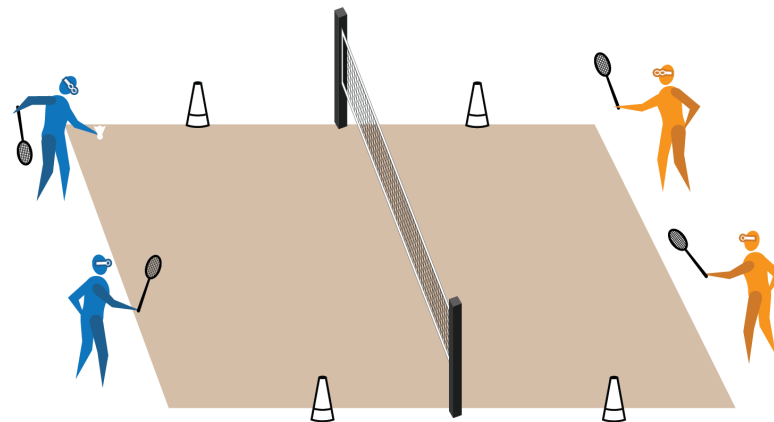
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en paires. 2 paires forment 1 groupe.
- Placer autant de filets de badminton (ou d'objets pour simuler un filet) que possible dans le gymnase. Un groupe se place sur chaque terrain de jeu (une paire par côté).
- Les paires se placent à la ligne de fond de leur côté du terrain.
- Les participants placent 2 cônes au milieu de chaque côté de l'aire d'activité pour créer une ligne parallèle au filet.

Instructions

- Les participants envoient le volant au groupe adverse en effectuant un dégagement (un coup d'envoi loin vers l'arrière du terrain). L'objectif est d'envoyer le volant au-delà des cônes de l'autre côté du terrain.
- Les groupes travaillent de concert pour réussir à faire durer l'échange en effectuant des dégagements jusqu'à ce que le volant soit envoyé à l'extérieur des limites du terrain ou qu'il touche au sol.
- 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 volant pour que le groupe adverse soit plus susceptible de recevoir la passe avec succès? Où devriez-vous vous placer sur le terrain pour vous assurer d'être prêt à recevoir le volant? Dans cette activité, quelle est la position à adopter pour être prêt à recevoir le volant?





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 :

- Retirer les cônes afin que la distance n'ait plus d'incidence sur le jeu.
- Remplacer le volant par un objet plus gros ou plus léger (p. ex., ballon, ballon de plage).
- Retirer le filet ou l'installer plus bas.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Jouer 1 contre 1.
- Déplacer les cônes plus loin vers l'arrière.
- Installer le filet plus haut.
- Changer le coup que doivent employer les participants qui tentent de faire durer l'échange.
- Ajouter un défi physique (p. ex., toucher le sol, tourner une fois sur eux-mêmes) après que les participants aient frappé le volant et avant qu'ils ne se placent en position pour faire la réception du prochain envoi.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à envoyer un objet de manière efficace par-dessus le filet. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et que 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 faire la réception d'un objet et le renvoyer par-dessus un filet (p. ex., se déplacer vers l'arrière du terrain lorsque le volant arrive haut dans les airs).
- Manipulation et conscience de l'effort : contrôler sa force pour envoyer un objet par-dessus un filet à l'aide d'une raquette (p. ex., être en mesure de contrôler la force de l'élan de son bras lors de l'envoi d'un objet par-dessus un filet).

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 par-dessus un filet (p. ex., effectuer un dégagement haut et loin pour qu'il soit facile pour un adversaire de recevoir et de renvoyer un volant).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

