



Les participants apprennent et s'entraînent à viser et lancer avec précision en prenant part à un jeu de cible. Ce jeu est inspiré du tir à l'arc.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 cerceau par groupe
- 1 nouille de piscine par groupe
- Matériel pour suspendre les cerceaux (p. ex., corde à sauter)

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.

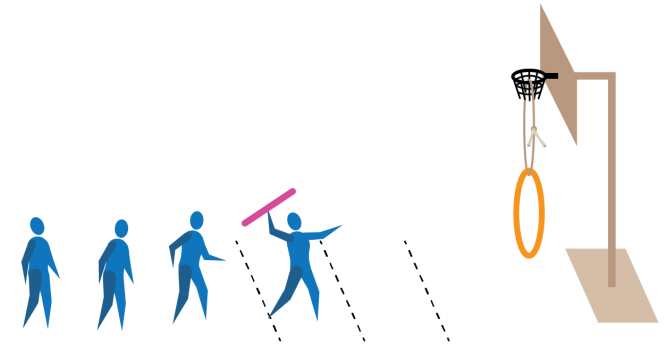
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en petits groupes (p. ex., 3 ou 4).
- Demander aux groupes de suspendre leur cerceau d'un panier de basketball à une hauteur du sol choisie par le groupe. S'il n'y a pas assez de paniers de basketball, les participants peuvent fixer leur cerceau au mur à l'aide de ruban adhésif.
- Les groupes établissent 3 lignes de lancer à différentes distances du cerceau.

Instructions

- Chacun leur tour, les membres du groupe se rendent à une des lignes de lancer et tentent de lancer la nouille de piscine à travers le cerceau.
- Après plusieurs essais, le groupe change la hauteur du cerceau (plus haut ou plus bas).
- 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 type de lancer avec lequel vous avez remporté le plus de succès à envoyer la nouille de piscine à travers le cerceau. Décrivez comment la force de votre lancer doit être contrôlée par rapport à la distance sur laquelle vous devez lancer. Décrivez la position de votre corps et les mouvements des parties de votre corps afin de bien viser et d'envoyer l'objet avec précision.





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 :

- Se placer plus près de la cible.
- Suspendre plusieurs cerceaux.
- Frapper le cerceau avec la nouille de piscine plutôt que de la lancer à travers le cerceau.
- Choisir l'objet qu'ils veulent lancer (p. ex., poulet en caoutchouc, balle de tennis, sac à fèves).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Se placer plus loin de la cible.
- Utiliser un plus petit cerceau.
- Mettre des obstacles devant le cerceau.
- Effectuer une activité de conditionnement physique (p. ex., 5 sauts avec écart, courir jusqu'au mur et revenir à sa position initiale) après avoir lancé l'objet.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à lancer un objet de manière efficace vers une cible. 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 : utiliser une force appropriée pour envoyer un objet vers une cible désignée (p. ex., lancer par-dessus avec force pour que l'objet passe à travers le cerceau).
- Conscience du corps : connaître les parties du corps qui sont en mouvement et la façon d'effectuer ces mouvements (p. ex., se tenir debout en faisant face à la cible, pointer avec la main non dominante, tenir l'objet sur le côté de la tête, faire un pas vers l'avant avec le pied opposé au bras qui lance, et poursuivre le mouvement de lancer).

Habiletés tactiques

- Appréciation de l'activité : apprendre au sujet de l'activité et être en mesure de comprendre la façon dont elle se joue, ses règles, ainsi que les habiletés nécessaires pour participer avec succès (p. ex., participer à l'activité et être en mesure de changer de matériel ou de déplacer la ligne de lancer pour rendre l'activité plus ou moins difficile pour augmenter les chances de succès).

- Application de l'habileté et performance : comprendre les habiletés devant être appliquées pour réussir à l'activité (p. ex., faire appel à différents types de lancers pour atteindre avec un objet une cible désignée).

Lien à la culture des Premières Nations

Dans plusieurs cultures des Premières Nations, il était essentiel d'avoir un arc et des flèches pour la chasse.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

