



Les participants apprennent et s'entraînent à travailler au sein d'un groupe pour envoyer et recevoir un ballon tout en couvrant une zone désignée.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 ballon par groupe
- 1 rouleau de ruban adhésif par groupe

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.

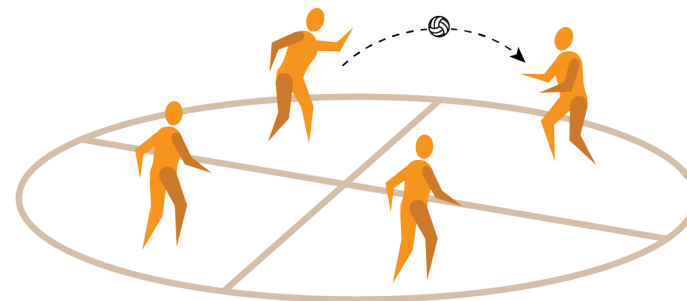
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en groupes de 4.
- Demander aux participants d'utiliser du ruban adhésif pour créer un cercle sur le plancher, divisé en 4 quadrants, semblable à une Roue de médecine. Dans la culture autochtone, la Roue de médecine est une icône importante symbolisant l'interrelation entre les formes de vie, les cycles dans la nature, et le parcours circulaire de la vie.
- Demander à chaque participant de se placer dans un des quadrants du cercle.

Instructions

- Les membres du groupe s'envoient le ballon l'un à l'autre tout en demeurant dans leur quadrant respectif.
- L'objectif du groupe est de frapper le ballon le plus de fois possible de façon consécutive sans que le ballon touche au sol ou sorte à l'extérieur des limites du terrain.
- Lorsque le ballon touche au sol ou lorsqu'il sort à l'extérieur du terrain, le groupe change de quadrant en se déplaçant dans le sens du soleil (sens horaire) pour représenter l'alignement avec les forces de la nature.
- 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 comment vous pourriez frapper le ballon afin que le membre de votre groupe soit plus susceptible de bien recevoir la passe. Comment pouvez-vous communiquer avec d'autres membres de votre groupe afin de mieux réussir à passer le ballon dans chacune des sections de la Roue de médecine? Décrivez la position que vous pouvez adopter avec votre corps pour être prêt à recevoir le ballon.





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 :

- lancer et attraper le ballon.
- permettre au ballon de faire un bond au sol avant de l'envoyer à un autre membre du groupe.
- réduire la surface du cercle afin que chaque participant ait moins d'espace à couvrir.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- frapper le ballon en effectuant une manchette ou une volée.
- se botter le ballon d'un à l'autre.
- augmenter la surface de chaque quadrant afin que chaque participant ait plus d'espace à couvrir.
- courir autour du périmètre du cercle après avoir envoyé le ballon.
- ajouter des activités à effectuer lorsque le ballon touche au sol ou sort des limites du terrain.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant à envoyer et recevoir un ballon avec succès tandis qu'un groupe couvre un espace désigné. 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 dans une zone désignée (p. ex., être capable de contrôler la force avec laquelle on envoie un ballon à un autre participant pour qu'il soit en mesure de le recevoir).
- Relation et conscience de l'espace : savoir quels mouvements effectuer afin de réussir à envoyer et recevoir un objet en jouant avec d'autres participants (p. ex., faire des mouvements appropriés avec les bonnes parties du corps pour envoyer le ballon à un autre participant à proximité).

Habiletés tactiques

- Conscience des tactiques : acquérir une compréhension des principes de l'activité (p. ex., savoir comment et à quel endroit envoyer le ballon dans le quadrant d'un autre participant pour qu'il puisse le recevoir).

Lien à la culture des Premières Nations

- Cette activité qui ressemble au volleyball est inspirée d'un jeu qui tire son origine des Premières Nations auquel joue le peuple Cri. Dans la version traditionnelle, les participants frappent un ballon autour d'un cercle et ils sont éliminés lorsqu'ils manquent le ballon. Cette version a été adaptée pour faire en sorte qu'il n'y ait aucune élimination afin que tous les participants aient l'occasion de s'entraîner et de jouer.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

