



Les participants apprennent et s'entraînent à travailler avec un autre participant pour faire durer l'échange, en renvoyant la balle chacun son tour.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 balle (p. ex., balle de tennis, balle de wiffle) par paire
- 8 cônes par paire pour délimiter le terrain

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.

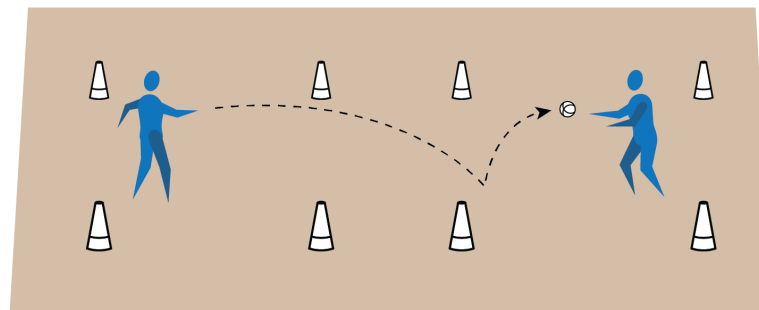
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en paires.
- Au sein d'une aire d'activité, chaque participant délimite un carré en plaçant 1 cône à chaque coin. Les aires d'activités des partenaires doivent se faire face, avec 1 mètre d'espace entre les 2.
- Chaque participant se tient debout de son côté.

Instructions

- Les participants commencent l'activité en lançant la balle par-dessous vers le côté du terrain de leur partenaire.
- Les participants laissent la balle bondir une fois avant de l'attraper et de la renvoyer de l'autre côté.
- Les participants travaillent ensemble pour faire durer l'échange et ils se voient décerner 1 point à chaque échange.
- Si un participant lance la balle à l'extérieur du terrain de son partenaire, ou si la balle effectue 2 bonds avant d'être attrapée, les participants recommencent à 0.
- 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 la balle pour réussir à faire durer l'échange. Quel type de lancer utilisez-vous pour aider votre partenaire à attraper la balle? Lors de la réception de la balle, quelle devrait être la posture de votre corps?





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 :

- Permettre 2 bonds avant de capter la balle.
- Utiliser un ballon (p. ex., ballon de plage, ballon souple).
- Réduire la surface de l'activité de chaque partenaire.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Jouer deux contre deux, les participants d'un groupe attrapant et lançant chacun leur tour.
- Augmenter la surface de l'activité de chaque partenaire.
- Augmenter l'espace entre les aires d'activités des partenaires.
- Jouer à partir d'une autre position (p. ex., à genoux ou assis).
- Ajouter un élément de temps à l'activité (p. ex., essayer de lancer/attraper un certain nombre de fois dans une période de temps préétablie).
- Frapper la balle avec un instrument ou avec une main plutôt que de la lancer.
- Mettre un filet pour diviser le terrain (p. ex., un filet de badminton, une corde à sauter attachée autour de deux gros cônes) et mettre les participants au défi d'envoyer l'objet par-dessus le filet.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à envoyer et recevoir un objet de manière efficace. 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 une balle pour faire durer un échange (p. ex., lancer la balle doucement dans la direction du partenaire de façon à ce qu'elle adopte une trajectoire en arc et en hauteur afin qu'elle soit facile pour le partenaire de l'attraper).
- Conscience de l'espace : savoir à quel endroit se déplacer et comment positionner son corps pour réussir à attraper la balle (p. ex., adopter une position pour recevoir la balle et se déplacer dans la bonne direction pour recevoir la balle avec succès).

Habiletés tactiques

- Conscience des tactiques : acquérir une compréhension de la façon d'envoyer et de recevoir une balle pour faire durer un échange (p. ex., l'envoi : lancer la balle par-dessous et dans la direction du partenaire pour qu'il puisse facilement la recevoir; la réception : garder les yeux sur l'objet et adopter une position pour attraper la balle, les genoux fléchis et les pieds prêts à se déplacer).

- Mise en application des habiletés : comprendre les habiletés devant être mises en application pour bien maîtriser les divers aspects du jeu (p. ex., être capable d'envoyer une balle vers un partenaire de façon à faire durer un échange).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

