



Les participants apprennent et s'entraînent, avec un autre groupe, à envoyer et recevoir un ballon par dessus un filet le plus de fois possible.

### Installation

- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 ballon de volleyball par 2 paires
- 4 cônes
- Poteaux et filets de volleyball (avec protection rembourrée)

### 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.

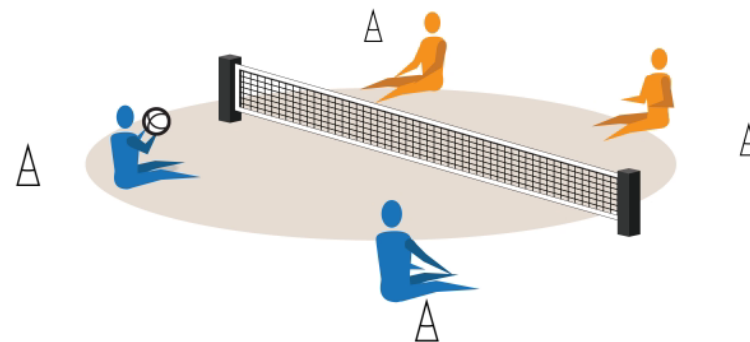
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en paires.
- Les participants divisent un terrain de badminton ou de volleyball en 2 ou 3 mini-terrains.
- Les participants se placent en paire de chaque côté du filet.

### Instructions

- Les participants jouent au volleyball assis à 2 contre 2.
- Ils commencent à envoyer et à attraper le ballon pour simuler le jeu, et pour s'habituer à se déplacer assis. Ils effectuent ensuite des passes par dessus la tête et avec l'avant-bras. Le but est de continuer l'échange le plus longtemps possible.
- Les participants comptent le nombre de passes consécutives par dessus le filet.
- À chaque fois qu'un échange se termine, l'objectif est d'égaliser ou de dépasser le nombre de passes effectuées.
- 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 : Expliquez à quoi ressemble un échange réussi entre 2 groupes. Comment envoyez-vous le ballon à l'autre groupe pour qu'il réussisse à la renvoyer dans votre partie du terrain? Quelle stratégie vous et votre partenaire avez-vous utilisée pour réussir à cette activité?





## 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 :

- baisser le filet (p. ex., utiliser une corde à sauter attachée à 2 chaises).
- jouer agenouillé, puis passer à la position assise.
- autoriser 1 ou 2 rebonds avant de recevoir le ballon.
- laisser les participants choisir l'objet à envoyer (p. ex., ballon de baudruche ou de plage).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter progressivement la hauteur du filet une fois que tous les participants ont réussi à renvoyer le ballon par dessus le filet.
- utiliser un objet pour envoyer le ballon par dessus le filet (p. ex., raquette de tennis ou de tennis de table).
- faire des passes à son partenaire un certain nombre de fois avant de renvoyer le ballon par dessus le filet.
- utiliser un mur sur lequel faire rebondir le ballon plutôt que de l'envoyer par dessus un filet.

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à collaborer pour continuer l'échange en envoyant et en renvoyant le ballon par dessus le filet.

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 : En position assise, contrôler sa force pour envoyer un objet par dessus un filet (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; accompagner la passe au moment de l'impact pour l'envoyer en l'air du bout des doigts).
- Conscience du corps : Mouvements du corps quand le participant est assis (p. ex., se placer sous le ballon; au moment de l'impact, positionner les mains au dessus du front; envoyer le ballon en l'air du bout des doigts).

### Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés de mouvement pour envoyer efficacement un objet à un participant de l'autre côté du filet en position assise (p. ex., ajuster sa force pour envoyer le ballon plus ou moins haut, ce qui laisse plus de temps à son coéquipier pour se mettre en position).

- Prendre des décisions sur la façon efficace d'envoyer et de recevoir le ballon pour continuer l'échange en position assise (p. ex., anticiper où le ballon tombera et se mettre en position pour être prêt à le recevoir ou à le renvoyer).

### Habiletés de vie

#### Habiletés interpersonnelles

- Communiquer avec les autres participants du groupe pour réussir à faire durer l'échange (p. ex., communiquer sa position à ses coéquipiers pour qu'ils puissent changer de position en conséquence).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

