



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Lancer 3.2 : Petit jeu de quilles laser

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Faire rouler par en-dessous

**ÉQUIPEMENT** : Balles de tennis ou autres petites balles, quilles, blocs de styromousse, cônes

### Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes spécifiques de sécurité et rappelez qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez entre 20 et 30 secondes les activités de la journée.

*Où est-ce qu'on regarde quand on fait rouler une balle par en-dessous? Pourquoi est-ce important de lancer de cette façon?*

## Échauffement: Chats et chiens (5 - 8 minutes)

- Séparez le groupe en deux équipes égales.
- Les équipes sont l'une en face de l'autre et sont séparées d'une ligne de centre dans l'espace d'activité. Chaque équipe est dans leur moitié de terrain.
- Chaque équipe a une zone sécuritaire en arrière de leur zone, délimitée par un trait ou des cônes.
- Une équipe est les chats et l'autre équipe les chiens.
- *Quand je crie « chats », vous devez vous tourner et courir vers votre zone sécuritaire.*
- *Les chiens poursuivent les chats et essayent de les toucher avant qu'ils arrivent à leur zone sécuritaire.*
- *Quand un chat est touché, il devient un chien et se joint à leur équipe.*
- Ensuite, les enfants se tiennent debout sur la ligne du centre et le jeu recommence.
- Les chats et les chiens poursuivent chacun les autres en alternance.
- Le jeu se termine quand tous les joueurs font partie de la même équipe.

## Démonstration : Faire rouler par en-dessous (1 - 2 minutes)

- L'animateur place une quille ou une cible.
- L'animateur démontre bien comment rouler une balle vers la cible.
- *Regardez bien la cible.*
- *Avancez le pied opposé à la main qui envoie.*
- *Transférez le poids en avant lorsque vous lâchez la balle (penchez-vous en avant).*
- *Prolongez le mouvement avec le bras qui lance, après avoir lâché la balle (la main devrait pointer vers la cible après avoir lâché).*

## Pratique : Rouler vers la forme (5 - 10 minutes)

- Regroupez les enfants deux par deux.
- Désigner deux lignes (par exemple : des lignes au sol) où chacun fait face à l'autre, de sorte que toutes les paires peuvent rouler en parallèle.
- Une ligne ou un partenaire doit être proche d'un mur afin que les balles ne roulent pas trop loin.
- Les partenaires commencent à une distance d'environ cinq mètres.
- Le partenaire le plus loin du mur a une petite balle.
- Nommez une forme que le partenaire le plus proche du mur puisse faire avec son corps.
- Le partenaire avec la balle tente de rouler une balle à travers l'ouverture qui se présente dans la forme.
- Suggestions pour les formes :
  - » *Grande étoile (jambes et bras écartées)*

- » *Petite étoile (jambes plus rapprochées)*
- » *Grand pont (mains et les pieds sur le plancher, face au sol)*
- » *Petit pont (genoux et les coudes sur le sol, face au sol)*
- » *Crabe (mains et les pieds sur le sol, ventre vers le haut)*
- » *Position « push-up », vers le côté*
- » *Position « push-up », vers l'avant (balle doit passer entre les mains et pieds)*

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- L'animateur devrait démontrer les formes lorsqu'ils les appellent.
- Donner aux enfants l'occasion de créer leurs propres formes.
- Chaque enfant roule la balle après un certain temps ou à tour de rôle.

### INDICES

- *Pied opposé en avant (fente)*
- *Plier les genoux*
- *Se pencher en avant*
- *Balancer le bras qui lance*
- *Pointer vers la cible*

## Jeu : Petit jeu de quilles laser (10 minutes)

- Les enfants font des groupes de deux.
- Chaque groupe a une balle et deux quilles.
- Les enfants placent leurs quilles à environ 3 mètres l'une de l'autre.
- La première personne roule la balle pour faire tomber la quille de l'autre personne.
- Une fois que les deux personnes réussissent à faire tomber la quille de son partenaire, ils peuvent reculer leurs cibles d'un mètre chacun, et recommencer.
- Les enfants essaient de se rendre le plus loin possible.
- L'animateur demande aux enfants de changer de partenaire après 2 à 3 minutes.

## Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

*Nommez deux choses que vous devez faire pour faire rouler une balle par en dessous vers une cible?*

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.