



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Attraper 2.2 : L'attrapé en triangle

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Cerceaux, cordes, musique, poches, des petites balles légères pour de petites mains

### Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous et saluez-les.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et vous écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

*Aujourd'hui, nous allons nous exercer à attraper.*

*Dans quels jeux ou dans quels sports est-ce qu'on doit attraper?*

## Échauffement : Course à obstacles (5 - 8 minutes)

- Placez une certaine quantité d'objets de toutes sortes (des cerceaux, des cordes, des blocs, des poches) partout sur le sol de l'aire de jeu.
- *Lorsque vous entendrez la musique, vous devez vous déplacer partout dans l'aire de jeu.*
- *Lorsque vous arrivez à un cerceau, vous devez y sauter à pieds joints à l'intérieur et en sortir en sautant à pieds joints.*
- *Lorsque vous arrivez à un bloc de mousse, vous devez sauter par-dessus sur un pied.*
- Assurez-vous de rappeler aux enfants de ne pas sauter ni marcher sur les objets au sol.
- Vous pouvez suggérer diverses façons de se déplacer à travers l'aire de jeu (en galopant, en courant, en gambadant, etc.).

## Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Demandez à un enfant de vous assister.
- Éloignez-vous l'un de l'autre de 3 à 5 mètres et lancez et attrapez une balle à tour de rôle.
- Rappeler les indices aux enfants :
  - » *Regarder la balle jusqu'à ce qu'elle arrive dans vos mains.*
  - » *Placez-vous devant la balle.*
  - » *Si vous croyez que la balle va passer à côté de vous, déplacez-vous, tout le corps, pas seulement les mains, afin qu'elle arrive droit devant.*
  - » *Si la balle arrive plus haut que la hauteur du nombril, placez vos mains en forme de triangle, les paumes et les doigts vers le haut, les pouces se touchent.*
  - » *Si la balle arrive plus bas que la hauteur du nombril, placez les mains en forme de bol, les paumes vers le haut.*
  - » *Lorsque la balle arrive dans vos mains, attrapez-la, pliez les coudes et amenez la balle vers vous.*

## Mise en pratique : L'attrapé en triangle (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de trois enfants.
- Les équipes se dispersent sur l'aire de jeu et forment des triangles.
- Chaque groupe a une balle.
- Les enfants commencent à se lancer la balle, dans le sens des aiguilles d'une montre, et s'exercent à attraper la balle.
- Vous pouvez faire les suggestions suivantes :
  - » *Changez de direction.*
  - » *Lancez la balle au partenaire de votre choix.*
  - » *Lancez et attrapez la balle sous la hauteur de la ceinture.*
  - » *Lancez et attrapez au-dessus de la hauteur de la ceinture.*
  - » *Lancez avec l'autre main.*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Maîtriser cette habileté prend du temps et de la pratique.
- À cet âge, les balles vont souvent se retrouver au sol.
- Féliciter les enfants qui utilisent les indices, même s'il ne s'agit que d'un seul indice.

## INDICES

- *Gardez l'œil sur la balle*
- *Placez-vous derrière la balle*
- *Les mains sont ensemble (en triangle ou en bol).*
- *Amenez la balle au corps.*

## Jeu : La patate chaude (8 - 10 minutes)

- Faites des équipes de deux enfants.
- Chaque équipe a une balle ou une poche.
- *Lorsque je dis « patate chaude », celui qui a la « patate » à ce moment doit lancer dans les airs et attraper sa patate trois fois. Une fois qu'il a terminé, il doit courir et tenter de toucher son partenaire.*
- *Lorsque je dis « patate froide », vous recommencez à lancer et attraper la patate avec votre partenaire.*

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Demandez aux enfants de changer de partenaire toutes les 2 ou 3 rondes.
- Demandez aux enfants de faire attention de ne pas rentrer en collision avec d'autres enfants lorsqu'ils courent.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révisez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

*Quelqu'un peut-il me montrer comment on place ses mains lorsqu'on attrape par-dessus la ceinture? Par-dessous?*

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: [actifpourtavie.ca](http://actifpourtavie.ca)

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.