



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

### COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

## Attraper 2.4 : Attraper et passer

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Dossards, filets de badminton ou matelas, toute une panoplie de balles pour des 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.

*Pourquoi faut-il se placer devant la balle pour l'attraper?*

## Échauffement : La tag couleur (5 - 8 minutes)

- Formez quatre équipes.
- Chaque équipe porte un dossard de couleurs différentes.
- Choisissez une couleur qui sera la tag, et un mouvement selon lequel les enfants doivent se déplacer (marcher, courir, galoper, gambader).
- Les enfants qui ont la tag doivent tenter de toucher les enfants des autres équipes.
- Lorsqu'un enfant est touché, il doit faire la statue en forme d'étoile.
- Pour être libéré, un autre enfant doit lui taper dans la main et passer entre ses jambes.
- Changez d'équipe toutes les deux minutes.

## Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Montrez aux enfants comment on attrape, en lançant une balle contre un mur et en la rattrapant.
- Lancez la balle à diverses hauteurs sur le mur.
- 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 : La balle au mur (5 - 8 minutes)

- Les enfants se répartissent tout autour de l'aire de jeu et font face au mur.
- Chaque enfant a une balle.
- Les enfants doivent s'exercer à lancer la balle contre le mur et à la rattraper.
- Au bout de 2 à 3 minutes, demandez aux enfants de se placer deux par deux.
- *Un enfant lance la balle et l'autre tente de l'attraper.*
- *C'est ensuite au tour de celui qui l'a attrapée de lancer la balle vers le mur pour son partenaire.*
- Vous pouvez demander aux enfants de :
  - » *Lancer et attraper la balle cinq fois sans qu'elle touche au sol.*
  - » *Combien de fois pouvez-vous lancer et attraper la balle en trente secondes?*

## 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 : Attraper et passer (10 - 12 minutes)

- Montez les filets de badminton. S'il n'est pas possible d'utiliser des filets, utilisez des matelas. Il s'agit de créer un obstacle.
- Divisez les enfants en deux équipes.
- Une équipe lance la balle par-dessus le filet et les enfants de l'autre équipe tentent de l'attraper avant qu'elle ne touche au sol.
- L'enfant qui attrape la balle doit la lancer à un de ses partenaires.
- On continue de lancer la balle ainsi de partenaire à partenaire jusqu'à ce que tous les enfants de l'équipe aient attrapé la balle.
- Le dernier enfant de l'équipe lance alors la balle de l'autre côté du filet pour l'équipe adverse.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les équipes ne devraient pas compter plus de quatre enfants.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un demi-cercle devant vous.

Faites un retour sur ce qui a été appris aujourd'hui.

*Connaissez-vous des jeux ou des sports où l'on doit attraper puis lancer?*

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.