



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Attraper 3.2 : Attrape-la!

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, cordes, blocs, balles, musique

Introduction (1 - 2 minutes)

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

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

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

Aujourd'hui, nous allons nous exercer à attraper.

Connaissez-vous des sports où il faut savoir attraper?

Échauffement : Une course à obstacles (5 - 8 minutes)

- Placez des objets au sol un peu partout dans l'aire de jeu, tels que des cordes, des blocs, des cerceaux, de poches.
- Lorsque vous entendrez la musique, vous devez vous déplacer dans l'aire de jeu.
- Lorsque vous arrivez à un cerceau, vous devez y sauter dedans puis en dehors à pieds joints.
- Lorsque vous êtes devant un bloc, vous sautez par-dessus sur un pied. Vous devez atterrir sur le même pied.
- Rappelez les consignes de sécurité aux enfants : ils ne doivent pas sauter sur les objets.
- Demandez aux enfants de se déplacer de différentes façons à toutes les deux ou trois minutes (marcher, courir, galoper, gambader).

Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Demandez à un enfant de vous aider à faire la démonstration.
- Placez-vous à 4 ou 5 mètres de distance et échangez-vous la balle en la lançant et en l'attrapant.
- Rappelez aux enfants les consignes :
 - » *Gardez les yeux sur la balle jusqu'à ce que la balle arrive dans vos mains.*
 - » *Placez votre corps devant la balle.*
 - » *Si la balle arrive sur le côté, bouger votre corps au complet, pas seulement les mains et les bras.*
 - » *Si la balle arrive au-dessus de la hauteur de la poitrine, placez vos mains en forme de triangle, les bouts des pouces et des index se touchent, les paumes sont vers le haut, les doigts sont par en haut.*
 - » *Si la balle arrive en dessous de la hauteur de la poitrine, formez un bol avec vos mains, les petits doigts se touchent, les paumes font face en haut et les doigts pointent vers l'avant.*
 - » *Alors que la balle arrive dans vos mains, pliez les coudes et ramenez la balle vers le corps.*

Mise en pratique : Lancer et attraper en triangle (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de trois enfants.
- Les équipes se répartissent dans l'aire de jeu et forment un triangle.
- Chaque équipe a une balle.
- Les enfants se lancent et attrapent la balle dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Suggérez aux enfants d'autres types d'échanges :
 - » *Changez de direction (sens contraire des aiguilles d'une montre).*
 - » *Lancez à l'un ou l'autre des coéquipiers.*

- » Lancez et attrapez sous la hauteur de la poitrine.
- » Lancez et attrapez au-dessus de la hauteur de la poitrine.
- » Tous les coéquipiers prennent un pas par en arrière afin d'augmenter les distances.
- » Lancez avec l'autre main.
- » Accélérez le rythme des échanges (lancez plus vite).

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Il faut bien pratiquer longtemps pour maîtriser cette habileté.
- Encouragez les enfants qui font de leur mieux.
- Rappelez aux enfants les indices.

INDICES

- Les yeux sur la balle
- Se placer devant la balle
- Mettre les mains en forme de bol
- Amener la balle au corps

Jeu : Attrape-la (10 minutes)

- Formez des équipes de 3 ou 4 enfants. Vous devez former un nombre pair d'équipes.
- Placez deux équipes ensemble qui vont jouer l'une contre l'autre.
- Placez des cônes pour former des rectangles d'environ 3 par 4 mètres. Chaque rectangle devient la zone d'une des équipes.
- Chaque équipe doit rester dans sa zone.
- Les zones peuvent être éloignées de 5 à 10 mètres les unes des autres, en fonction de l'espace disponible et de l'habileté des enfants.
- Un des membres d'une équipe lance la balle et tente de faire toucher la balle au sol dans la zone de l'équipe adverse.
- Si la balle touche au sol, l'équipe qui a lancé compte un point.
- Si l'équipe adverse attrape la balle sans qu'elle touche au sol, c'est elle qui a le point.
- Si la balle est lancée à l'extérieur du rectangle, c'est l'équipe adverse qui a le point.
- Pour rendre l'exercice plus excitant, ajouter une seconde balle au jeu.

INDICES

- Les yeux sur la balle
- Se placer devant la balle
- Les mains ensemble (triangle ou bol)
- Ramener la balle au corps

Récapitulatif (2 minutes)

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

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

Qui peut me montrer comment on place ses mains lorsqu'on attrape en dessous de la poitrine? Au-dessus de la poitrine?

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: actifpourlavie.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.