



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 3.3 : Attraper et passer

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Poches, balles de différentes tailles, filets de volleyball ou de badminton ou des matelas

### 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.

*Pourquoi est-il important de se mettre derrière la balle lorsqu'on veut l'attraper?*

## Échauffement : L'épreuve des poches (5 - 8 minutes)

- Remettez à chaque enfant une poche
- Les enfants se dispersent sur l'aire de jeu et doivent vous faire face.
- Expliquez aux enfants que vous allez les mettre à l'épreuve.
- Lorsque je vous donne une épreuve, je veux que vous essayiez de votre mieux.
- Suggestions :
  - » *Lancez la poche dans les airs, aussi haut que possible et tentez de la rattraper.*
  - » *Lancez la poche dans les airs, frappez des mains et tentez de l'attraper.*
  - » *Lancez la poche dans les airs, pivotez sur vous-même et tentez de la rattraper.*
  - » *Lancez la poche dans les airs vers l'arrière et tentez de la rattraper avec les mains dans le dos.*
  - » *Lancez la poche dans les airs, frappez des mains sous la jambe droite ou la jambe gauche, puis rattrapez-la.*
  - » *Lancez la poche dans les airs, sautez une fois, sautez deux fois, en rattrapez-la.*
  - » *Lancez la poche dans les airs, mettez un genou à terre et tentez de la rattraper.*
  - » *Lancez la poche dans les airs et tentez de la rattraper les yeux fermés.*
- Répétez les épreuves avec l'autre main.
- Laissez les enfants inventer leurs propres épreuves.

## Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Placez-vous devant un mur et faites la démonstration d'un lancer et d'une attraper.
- Lancez la balle à divers niveaux.
- Alors que vous faites la démonstration, rappelez aux enfants les éléments suivants :
  - » *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 (5 - 8 minutes)

- Les enfants se répartissent autour de l'aire de jeu, face aux murs.
- Chaque enfant a sa balle.
- Les enfants s'exercent à lancer la balle au mur et à la rattraper.
- Au bout de deux ou trois minutes, demandez aux enfants de se placer en équipes de deux. Les équipes vont utiliser une balle.
- Un premier enfant lance la balle au mur et son partenaire l'attrape.
- C'est au partenaire de lancer la balle au mur pour que le premier enfant l'attrape à son tour.
- Demandez aux enfants de faire ces épreuves :
  - » *Pouvez-vous vous échanger la balle cinq fois sans qu'elle touche au sol?*
  - » *Combien de fois pouvez-vous vous échanger la balle en 30 secondes?*
  - » *Lancez la balle le plus haut possible au mur, votre partenaire peut-il l'attraper?*

### 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*
- *Les mains en forme de bol ou de triangle*
- *Amener la balle au corps.*

## Jeu : Lance et passe (10 - 12 minutes)

- Montez les filets de badminton ou de volleyball.
- Si ces filets ne sont pas disponibles, placez des matelas qui feront office de filets.
- Formez des équipes de quatre à cinq enfants.
- Placez deux équipes de part et d'autre des filets, lesquelles vont jouer l'une contre l'autre.
- Une équipe doit lancer la balle par-dessus le filet et l'autre équipe doit tenter d'attraper la balle.
- Le premier enfant qui attrape a balle doit la passer à un de ses coéquipiers, et celui-là au suivant.
- Le troisième enfant de l'équipe doit quant à lui lancer la balle par-dessus le filet vers l'autre équipe.
- Vous pouvez échanger les équipes toutes les 2 à 3 minutes.
- Vous pouvez utiliser des balles de diverses grandeurs : balles de tennis, ballons de plage, etc.

## Récapitulatif (2 minutes)

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

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

*Pouvez-vous me nommer un sport qui est similaire au jeu Lance et passe?*

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: [actifpurlavie.ca](http://actifpurlavie.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.