



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Attraper 3.4 : La marmotte

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Musique, balles

### 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 une balle qui vous a été lancée en la faisant rebondir au sol.*

*Pourquoi sera-t-il important de se placer devant la balle aujourd'hui?*

## Échauffement : Dos à dos (5 - 8 minutes)

- Ce jeu ressemble à la chaise musicale, sauf qu'il n'y a pas de chaises. Les enfants doivent s'asseoir dos à dos.
- Lorsque la musique commence, les enfants se déplacent à travers l'aire de jeu.
- Vous donnez aux enfants les instructions sur la façon de se déplacer (marcher, courir, galoper, gambader, etc.).
- Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent se trouver un partenaire et s'asseoir dos à dos.
- Si un enfant ne se trouve pas de partenaire, ou la dernière paire d'enfants à faire la chaise doit faire 10 jumping-jacks et rejoindre le groupe.
- Jouez plusieurs rondes. Assurez-vous que les enfants ne sont pas toujours avec le même partenaire en leur donnant des instructions. Par exemple :
  - » *Les garçons avec les filles*
  - » *Un partenaire différent de la dernière fois.*
  - » *Quelqu'un qui porte la même couleur que vous.*

## Démonstration : Attraper une balle qui rebondit (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration de l'attraper d'une balle qui vous parvient en rebondissant au sol.
- Demandez à un enfant de vous assister.
- Placez-vous à une distance de cinq mètres l'une de l'autre.
- L'enfant vous lance la balle en la faisant rebondir au sol et vous l'attrapé.
- Répétez l'action avec la balle qui rebondit à diverses hauteurs.
- Alors que vous faites la démonstration, rappelez aux enfants les gestes à poser :
  - » *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 : La passe rebondissante (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants. Chaque équipe a une balle.
- Les coéquipiers se placent face à face le long de deux lignes. Toutes les balles sont du même côté.
- Expliquez aux enfants : nous allons nous exercer à faire rebondir la balle et à la rattraper.
- *Avec votre coéquipier, vous devez tenter d'attraper la balle 10 fois de suite.*
- *Lorsque vous aurez attrapé la balle 10 fois, prenez un pas vers l'arrière.*
- Demandez aux enfants de s'approcher d'un mur.
- *Avec votre partenaire, vous devez faire rebondir la balle au mur et tenter de l'attraper.*
- *Tentez de faire rebondir la balle à divers niveaux sur le mur.*
- *Tentez d'attraper la balle 10 fois de suite.*

### 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 : La marmotte (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de quatre enfants.
- Trois des enfants sont des marmottes. Les marmottes se couchent côte à côte sur le ventre, les bras le long du corps.
- Les marmottes sont numérotées de 1 à 3.
- Le quatrième enfant est debout devant les marmottes.
- L'enfant qui est debout fait rebondir la balle au sol et nomme un enfant, un, deux ou trois.
- Si votre numéro est nommé, vous devez vous lever le plus rapidement possible et attraper la balle avant qu'elle ne rebondisse au sol une seconde fois.
- Chaque fois que vous réussissez, vous obtenez un point.
- Lorsque vous obtenez 5 points, vous changez de place avec le lanceur et le jeu recommence.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Au bout de deux ou trois rondes, les lanceurs peuvent demander des épreuves :
  - » *Lorsque vous entendez votre numéro, vous devez vous lever, pivoter sur vous-même et attraper la balle.*

## 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 ou une activité où l'on doit attraper et faire rebondir la balle?*

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](http://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.