



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Lancer 2.5 : Lancer par-dessus l'épaule 1

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Cerceaux, balles, poches, cibles au mur, seaux

### 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.

*Dans quels sports est-ce qu'on doit pouvoir lancer par-dessus l'épaule?*

## Échauffement : La tag lancée (5 minutes)

- Placez plusieurs cerceaux un peu partout dans l'aire de jeu.
- Placez des balles de différentes grandeurs dans les cerceaux.
- Choisissez deux enfants qui seront la tag.
- Si un enfant se fait toucher, il doit se rendre dans un cerceau, ramasser la balle et se la lancer dans les airs 5 fois et la rattraper. Il peut alors rejoindre le jeu.
- Il ne peut y avoir qu'un enfant par cerceau à la fois.
- Chaque fois qu'un enfant est touché, il doit se placer dans un cerceau différent.
- Changez les enfants qui ont la tag toutes les deux minutes.

## Démonstration : Lancer par-dessus l'épaule (5 minutes)

- Expliquez aux enfants que lorsqu'on veut lancer une balle par-dessus l'épaule, on doit placer son corps comme un chevalier.
- Montrez aux enfants comment prendre la position :
  - » *Placez-vous de côté à la cible.*
  - » *Les pieds sont éloignés l'un de l'autre de la largeur des épaules.*
  - » *Pointez la cible avec le bras qui est du côté de la cible.*
  - » *Avec l'autre main, tenez la balle près de l'oreille et levez le coude.*
  - » *Alors que vous faites le mouvement de lancer, laissez tomber le bras qui pointe, faites pivoter vos épaules et votre corps.*
- Utilisez des marques au mur, ou des cibles en papier comme cible.

## Mise en pratique : Lancer sur des cibles (10 minutes)

- Formez quatre groupes d'enfants.
- Préparez quatre stations :
  - » Les quilles : placez quatre cônes à un mètre d'un mur. Sur le haut des cônes, placez une balle en mousse. Chaque enfant a une balle. Il utilise sa balle pour tenter de faire tomber les balles en mousse des cônes. Ils doivent pratiquer la pose du chevalier.
  - » Les cibles au mur : placez 4 cibles sur un mur (des cerceaux, des marques, du ruban adhésif de couleur, etc.). Chaque enfant a sa balle et tente de lancer la balle sur la cible. Ils doivent pratiquer la pose du chevalier.
  - » Les seaux : Placez des seaux (ou des boîtes de carton ou de plastique) à une distance d'environ un mètre d'un mur. Chaque enfant a sa balle et tente de lancer sa balle dans le seau en pratiquant la pose du chevalier.
  - » Le lancer dans les cerceaux : Placez deux cerceaux au centre de l'aire de jeu. Faites des marques au sol avec du ruban adhésif à diverses distances des cerceaux. Chaque enfant a une poche. Les enfants tentent de lancer leur poche dans les cerceaux à partir des points indiqués au sol en utilisant la pose du chevalier.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Montez les stations avant le début de la leçon.
- Les enfants doivent s'assurer de ne pas marcher devant un enfant qui lance une balle.
- Les enfants changent de stations toutes les deux minutes.

## INDICES

- *De côté à la cible*
- *Pointez la cible*
- *La balle est près de l'oreille, le coude relevé*
- *Pivotez les épaules et le corps*

## Jeu : Le jeu de l'élimination (10 minutes)

- À l'aide de cônes, divisez l'aire de jeu en deux.
- Les enfants se répartissent d'un des deux côtés de l'aire de jeu.
- Placez plusieurs cerceaux de l'autre côté de l'aire de jeu.
- Placez des poches dans deux cerceaux dans les coins de l'aire de jeu du côté où se trouvent les enfants.
- Les enfants doivent prendre une poche à la fois et la lancer par-dessus l'épaule en direction des cerceaux. La ronde se poursuit jusqu'à ce que toutes les poches aient été lancées.
- Les enfants doivent être derrière la ligne de démarcation pour lancer.
- Lorsque toutes les poches ont été lancées, enlevez les cerceaux dans lesquels il y a des poches. Laissez les cerceaux où il n'y a pas de poches.
- Demandez aux enfants de ramasser les poches et de les remettre dans les cerceaux dans les coins de l'aire de jeu.
- On recommence le jeu jusqu'à ce que tous les cerceaux aient été retirés du jeu.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Déplacez-vous pendant le jeu et conseillez les enfants sur la bonne pose à prendre.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

*Nommez-moi deux choses à faire lorsqu'on lance par-dessus l'épaule.*

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.