



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## Lancer 3.4: Déplacer la balle

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Dossards, grosse balle, balles de tennis ou en styromousse, ruban adhésif, cônes.

### Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à s'asseoir en cercle ou sur une ligne et saluez-les.

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

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

*Aujourd'hui, nous allons nous exercer à lancer par en en dessous sur des cibles qui se déplacent.*

*Comment est-ce différent des cibles immobiles?*

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

- Divisez les enfants en quatre équipes égales.
- Chaque équipe porte un dossard de couleur différente.
- Déterminez quelle équipe sera la tag.
- Les membres de l'équipe qui a la tag tentent de toucher les enfants des autres équipes.
- Lorsqu'un enfant se fait toucher, il doit faire 10 burpies (faire une traction (push-up) puis se lever en sautant, les bras au ciel) pour reprendre le jeu.
- Changez d'équipe régulièrement en faisant plusieurs rondes.
- Répétez l'exercice en changeant la façon de se déplacer :
  - » En marchant
  - » En courant
  - » En galopant
  - » En gambadant

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- S'il n'y a pas de dossards, utilisez des balles. Les enfants qui ont les balles doivent les utiliser pour toucher les autres enfants.

## Démonstration : Lancer par en dessous à une cible en mouvement (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration aux enfants d'un lancer par en dessous à une cible qui bouge.
- Demandez l'aide d'un enfant qui devra bouger dans un certain espace.
- Tentez d'atteindre la cible (l'enfant) en lançant par en dessous.
- *Regardez la cible.*
- *Faites un pas avec le pied opposé.*
- *Balancez votre bras qui va lancer et poursuivez le mouvement alors que vous laissez aller la poche.*
- *Lorsque vous avez laissé aller la poche, votre main devrait pointer la cible.*

## Mise en pratique : Dans le milieu (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de quatre enfants.
- Chaque équipe a une balle en styromousse.
- Chaque équipe se trouve son espace et forme un triangle, le quatrième est dans le milieu.
- Les trois enfants qui forment le triangle s'échangent la balle. Le quatrième tente de bloquer, d'attraper la balle.
- Au bout de 2 à 3 minutes, les rôles changent, un autre enfant se trouve dans le milieu.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez l'activité. Cette fois-ci, les enfants doivent utiliser leur autre main pour lancer.

## INDICES

- *Faire face à la cible*
- *Faire un pas avec l'autre jambe*
- *Balancer le bras qui lance*
- *Poursuivre le mouvement du bras après avoir relâché la balle.*

## Jeu : Déplacer la balle (10 - 12 minutes)

- Formez deux équipes.
- Faites deux lignes parallèles à l'aide de ruban adhésif, à 5 mètres l'une de l'autre, au centre de l'aire de jeu.
- Chaque équipe se place au moins 2 mètres derrière les lignes de leur côté respectif de l'aire de jeu.
- La ligne des deux mètres peut être marquée par des cônes.
- Une grosse balle est placée entre les deux lignes parallèles.
- Distribuez des balles de tennis aux enfants.
- Les enfants doivent tenter de faire rouler la grosse balle vers la zone de l'équipe adverse en lançant leurs balles de tennis sur la grosse balle.
- L'équipe qui réussit à envoyer la grosse balle dans le territoire de l'équipe adverse gagne.

## INDICES

- *Faire face à la cible*
- *Faire un pas avec l'autre jambe*
- *Balancer le bras qui lance*
- *Poursuivre le mouvement du bras après avoir relâché la balle.*

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

*Pourquoi est-il plus difficile de lancer une balle vers une cible en mouvement?*

*Qu'avez-vous fait pour réussir?*

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