

Littératie physique pour camp

Programme d'une semaine pour les 8 à 12 ans - Été

Êtes-vous à la recherche d'activités physiques à faire lors de votre camp? Cette collection de session de littératie physique a été conçue pour les animateurs de camps de jour et de camps d'été et pour les éducateurs qui animent des camps d'une durée d'une semaine. Chaque session est modelée de façon à ce qu'elle dure 30 minutes avec un groupe d'enfants. À la fin de chaque session, les enfants auront pu profiter d'une série d'activités amusantes, et ils seront sur la bonne voie pour développer leur littératie physique.

Qu'est-ce que la littératie physique?

La littératie physique est le développement d'habiletés physiques de base qui comprend aussi le développement de la confiance en soi lors de la pratique d'activités et de sports qui utilisent ces habiletés. Les habiletés comme les mouvements de base, tels que lancer, attraper, courir, sauter sont le début de la littératie physique.

La littératie physique est importante, car elle développe la confiance en soi qui permet aux enfants de rester actifs pour la vie. Il ne s'agit pas de devenir un athlète de haut niveau ou une vedette du sport - tout le monde peut apprendre les mouvements de base et tout le monde peut développer l'ensemble de sa littératie physique.

Comment utiliser les plans de leçons?

1. Décidez à quel moment de la journée il est préférable de faire cette activité.
2. Regardez le plan de session avant de d'entreprendre la session, préparez-vous d'avance.
3. Établissez des routines avec les enfants (par exemple, demandez-leur de s'asseoir en cercle lorsque la session commence, ou lorsque vous leur faites une démonstration).
4. Assurez-vous que les enfants comprennent vos attentes à chaque session (Débuter et arrêter à votre signal, ranger l'équipement, etc.).

Conseils pour un maximum de plaisir

1. Assurez-vous que tous les enfants se sentent inclus dans les activités. Évitez que les plus habiles dominant et prennent toute la place et l'attention.
2. Si nécessaire, formez vous-même les équipes, afin d'éviter que des équipes dominant.
3. Maximisez le temps de participation de tous les enfants. Assurez-vous de minimiser les longues files d'attente, évitez les jeux avec de trop grands cercles. Lorsque possible, formez des petits groupes, des petites équipes de 2 à 4 enfants.

Amusez-vous! Pour plus d'information sur la littératie physique et pour avoir accès à plus de plans de cours, visitez : ActifPourLaVie.com et ChampionsForLife.ca

Leçon 1 : Courir

8 - 12 ans

ÉQUIPEMENT : Des cônes pour délimiter l'aire de jeu ou des lignes au sol

Introduction (1 - 2 minutes)

Y a-t-il différentes façons de courir?

Comment les personnes courent-elles dans différents sports?

Échauffement : Courir après son ombre (5 minutes)

- En équipe de deux, un des enfants court après son partenaire, en le suivant comme son ombre.
- L'enfant qui mène court dans l'aire de jeu, son ombre le suit en gardant une certaine distance entre lui et le meneur.
- Le meneur va courir à diverses vitesses.
- Le meneur devrait faire de larges tournants, pas des changements de direction rapides.
- Vous pouvez utiliser de la musique lors de cette activité, de la musique à tempo lent.
- De temps en temps, demandez aux enfants d'échanger les rôles.

Démonstration : Jogger et sprinter (1 - 2 minutes)

- Dites aux enfants qu'il y a des choses qu'ils peuvent faire pour devenir de meilleurs coureurs.
- Faites la démonstration entre le jogging (course à vitesse moyenne) et le sprint (course à vitesse rapide).
- Le jogging, c'est pour les longues distances.
- Le sprint se fait sur de courtes distances.
- Les coudes devraient être pliés à 90°
- Lorsqu'on fait du jogging, les bras se balancent doucement de l'avant vers l'arrière.
- Lorsqu'on sprinte, les genoux lèvent plus haut et les mains se balancent de la hanche au nez.

Mise en pratique : Courir sur place (5 minutes)

- Demandez aux enfants de courir sur place avec vous durant 20 à 30 secondes.
- Demandez-leur de ralentir ou d'accélérer le balancement des bras et des jambes en même temps.
- La tête doit rester droite, elle ne doit pas balloter d'un côté à l'autre.
- De temps en temps, demandez aux enfants d'arrêter et de se tenir en équilibre sur une

jambe. S'ils se tiennent sur la jambe droite, la main gauche devrait être en avant, et vice versa.

- Répéter l'exercice à quelques reprises afin que les enfants comprennent le principe des mains et pieds opposés.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- La course est composée de nombreux éléments.
- Des éléments vont au-delà de cette leçon de base.
- Observez les enfants et donnez-leur des conseils sur ce qui est observé et ce que vous leur avez demandé.

INDICES

- *Ne pas bouger la tête.*
- *Les bras balancent doucement lorsqu'on jogge*
- *Les bras balancent vigoureusement lorsqu'on sprinte.*
- *Les coudes sont pliés à 90°.*

Activité 1 : La marche du derrière (5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir par terre et d'étendre leurs jambes devant eux
- Les genoux sont légèrement pliés afin de garder le dos droit.
- Ils doivent se déplacer dans l'aire de jeu sur les fesses (d'une fesse à l'autre) en balançant les bras.
- Dites aux enfants que de balancer leurs mains des hanches au nez va les aider à se déplacer plus rapidement.

INDICES

- *De la hanche au nez*
- *Dos droit*

Activité 2 : Jogger-réagir-sprinter (5 minutes)

- Placez des cônes pour marquer une ligne de départ où tous les enfants peuvent se mettre en ligne.
- À votre signal, les enfants commencent à jogger de la ligne de départ.
- Au signal suivant, ils doivent faire demi-tour et revenir à la ligne de départ en sprintant.
- Faites plusieurs courses. Pour changer, faites sprinter les enfants au premier signal et jogger pour le retour.

INDICES

- *Ne pas bouger la tête.*
- *Les bras balancent doucement lorsqu'on jogge*
- *Les bras balancent vigoureusement lorsqu'on sprinte.*

Jeu : Course à relais (5 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 3 ou 4 enfants. Les équipes se placent en ligne derrière la ligne de départ.
- Placez des cônes l'autre extrémité de l'aire de jeu.
- Assurez-vous que les équipes soient bien équilibrées, des plus rapides avec des plus lents.
- À votre signal, le premier enfant de chaque équipe doit courir, contourner le cône et revenir à la ligne de départ et taper dans la main du prochain coéquipier et s'asseoir derrière la ligne formée par son équipe.
- L'enfant suivant part à la course à son tour.
- Faire 4 ou 5 courses. Envisagez de changer les équipes si l'une d'elles est trop dominante ou trop faible.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Quels sont les mouvements dont il faut se rappeler pour mieux courir?

Leçon 2 : Lancer par-dessus

8 - 12 ans

ÉQUIPEMENT : Musique, balles, cerceaux, ruban adhésif, poches de sable, cibles, cônes, des seaux ou des boîtes de carton, des balles en mousse. Si vous n'avez pas de poches de sables, utiliser des chaussettes ou des bas roulés ou des petites peluches.

Introduction (1 - 2 minutes)

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

Dans quels sports est-ce qu'il faut lancer par-dessus ?

Échauffement : La tag hot-dog (5 minutes)

- Choisissez 3 ou 4 enfants qui seront la tag, selon le nombre d'enfants dans le groupe.
- Expliquez aux enfants que lorsqu'ils entendront la musique, ils devront courir dans l'aire de jeu et tenter de ne pas se faire toucher par ceux qui ont la tag.
- Les enfants qui se font toucher doivent se coucher par terre les bras le long du corps. Ils deviennent les saucisses.
- Les saucisses peuvent être libérées lorsque deux autres enfants, les pains à hot-dog, viennent se coucher de part et d'autre de la saucisse.
- Les trois enfants se relèvent se remettent à courir.
- Vous pouvez proposer aux enfants de se déplacer de différentes façons : en courant, en sautant, en gambadant, etc.
- Au bout d'une minute ou deux, changer les enfants qui sont la tag.

Démonstration : Lancer par-dessus (2 minutes)

- Expliquez aux enfants que la pose que les enfants doivent prendre est celle d'un chevalier.
- Faites la démonstration de la pose du chevalier :
 - » *Placez-vous de côté à la cible.*
 - » *Vos pieds doivent être de la même largeur que les épaules.*
 - » *Pointez la cible avec le bras du côté de la cible.*
 - » *Tenez la balle près de votre oreille, le coude relevé.*
 - » *Alors que vous lancez, abaissez le bras opposé, faites pivoter vos épaules et votre corps.*

Mise en pratique : Lancer vers 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.
 - » 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 toucher la cible avec sa balle.
 - » 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 la lancer dans le seau.
 - » 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 marques indiquées au sol.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Montez les stations avant le début de la session.
- 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 : L'élimination des cerceaux (10 minutes)

- Divisez l'aire de jeu en deux sections.
- Les enfants se placent tous d'un côté de l'aire de jeu.
- Formez des équipes de 4 à 5 enfants. Chaque équipe a sa couleur désignée, les couleurs des cerceaux.
- De l'autre côté de l'aire de jeu, placez des cerceaux, en nombre égal pour chaque couleur d'équipe.
- Placez plusieurs poches dans deux cerceaux que vous placez du côté où se trouvent les enfants, dans les coins.
- Les enfants doivent éliminer les cerceaux de leur couleur.
- Les enfants ramassent une poche à la fois et la lance dans un cerceau de leur couleur. Ils doivent ensuite retourner aux cerceaux où se trouvent les poches et ils ramassent une autre poche, jusqu'à ce que toutes les poches aient été lancées.
- Les enfants ne doivent pas dépasser la ligne du milieu pour lancer leur poche.
- Lorsque toutes les poches ont été lancées, retirez tous les cerceaux où se trouvent des poches. Récupérez les poches et remettez-les dans les cerceaux du côté des enfants.
- La première équipe à éliminer ses cerceaux gagne.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Déplacez-vous dans l'aire de jeu en encourageant les enfants à lancer en prenant la pose du chevalier.

Récapitulatif (2 minutes)

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

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

Leçon 3 : Le saut

8 - 12 ans

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, cordes à danser, poches de sable, musique. Si vous n'avez pas de poches, utilisez les bas roulés ou des petites peluches. Si vous n'avez pas de cerceaux, utilisez des serviettes de plage.

Introduction (1 - 2 minutes)

En 20 à 30 secondes, dites aux enfants ce que vous allez faire aujourd'hui.

Connaissez-vous des sports où vous devez sauter à cloche-pied ?

Échauffement : La tag miroir (5 minutes)

- Choisissez un enfant qui sera la tag.
- Les enfants se déplacent dans l'aire de jeu en courant en évitant de se faire toucher.
- Lorsque vous vous faites toucher, vous devez rester sur place en sautant.
- Pour être libéré, un autre enfant doit venir se placer devant vous et vous imiter.
- Encouragez les enfants à sauter de différentes façons :
 - » sur le pied droit
 - » sur le pied gauche
 - » sauter haut
 - » sauter bas
 - » sauter par en avant
 - » sauter par en arrière

Démonstration : Sauter (5 minutes)

- Faites la démonstration aux enfants de diverses façons de sauter:
 - » En atterrissant doucement
 - » En atterrissant en faisant du bruit
 - » En utilisant un bras
 - » En utilisant les deux bras
 - » Par en avant
 - » Par en arrière
 - » Aussi haut que possible
 - » Avec de petits sauts
 - » Sur le pied gauche
 - » Sur le pied droit
- *Comment mes bras bougent-ils lorsque je change la façon dont je saute?*

Mise en pratique : Jean dit... (5 - 8 minutes)

- Lorsque vous dites “Jean dit...”, les enfants doivent exécuter ce que vous leur demandez.
- Si vous ne dites pas “Jean dit...”, avant de leur demander d’exécuter un mouvement, les enfants doivent rester immobiles.
- Après quelques mouvements, demandez à un enfant de mener le jeu.
- Utilisez les mêmes mouvements que lors de la démonstration et:
 - » Sauter d’un côté à l’autre
 - » Sauter en rond
 - » Sauter et faites une vrille
 - » Sauter avec les mains sur les hanches
 - » Sauter avec les mains sur la tête
 - » Sauter avec les mains sur les épaules

CONSEILS POUR L’ENSEIGNEMENT

- Si un enfant bouge lorsque vous ne dites pas “Jean dit...”, il doit faire deux tours en courant autour de l’aire de jeu.
- On évite ainsi l’élimination et tout le monde participe.

INDICES

- *Regardez devant*
- *Sauter sur une jambe*
- *Les bras se balancent*
- *Atterrissage en douceur*

Jeu: La course à relais (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 4 à 5 enfants. Les équipes se placent d'un côté de l'aire de jeu.
- Placez un cerceau derrière chaque équipe.
- Placez des objets au sol afin de former des parcours parsemés d'obstacles, en utilisant des cerceaux, des cordes à danser, des serviettes de plage, etc.
- À l'autre bout de l'aire de jeu, placez des poches.
- À votre signal, le premier enfant de chaque équipe traverse le parcours et ramasse une poche, revient à la ligne de départ pour déposer sa poche dans le cerceau de son équipe. Lorsque la poche est dans le cerceau, c'est l'enfant suivant qui part à son tour.
- Au bout de 2 minutes, l'équipe gagnante est celle qui a le plus de poches dans son cerceau.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants à sauter d'un pied puis de l'autre.
- Vous pouvez utiliser la musique pour marquer le début et la fin du jeu.
- Les enfants qui touchent à des obstacles doivent revenir à la ligne de départ.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Quels sont les quatre trucs et astuces qui permettent de bien galoper?

Pourquoi est-il important de balancer les bras lorsqu'on galope?

Leçon 4 : Attraper

8 - 12 ans

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, cordes à danser, bloc de mousse, balles, cônes, musique. Si vous n'avez pas de cerceaux, utilisez des serviettes de plage.

Introduction (1 - 2 minutes)

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

Aujourd'hui, nous allons nous exercer à attraper.

Pouvez-vous me nommer des sports où il faut attraper une balle ou un autre objet ?

Échauffement : Course à obstacles (5 - 8 minutes)

- Placez des objets de toutes sortes (des cerceaux, des cônes, des blocs, des cordes à danser, des poches, etc.) un peu partout sur l'aire de jeu.
- *Lorsque vous entendrez la musique, vous devez vous déplacer dans l'aire de jeu.*
- *Lorsque vous arrivez devant un cerceau, vous devez y sauter à pieds joints puis en ressortir de la même façon. Lorsque vous vous trouvez devant un autre objet, vous devez sauter par-dessus sur un pied.*
- Par mesure de sécurité, assurez-vous que les enfants ne sautent pas sur les objets.
- Au bout de 2 ou 3 minutes, demandez aux enfants de changer de façon de se déplacer dans l'aire de jeu, en galopant, en sautant en, courant, etc.

Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Demandez à un enfant de vous assister pour cette démonstration.
- Éloignez-vous l'un de l'autre de 3 à 5 mètres. Échangez-vous le ballon.
- En faisant la démonstration, rappelez aux enfants les points suivants :
 - » *Gardez l'œil sur la balle jusqu'à ce que vous l'attrapiez.*
 - » *Placez-vous devant la trajectoire de la balle.*
 - » *Si la balle se dirige à côté de vous, déplacez-vous afin d'y faire face. Ne faites pas qu'étendre les mains et les bras pour l'attraper.*
 - » *Si la balle arrive plus bas que la hauteur de vos épaules, formez un bol avec vos mains, paumes vers le ciel, les bouts des petits doigts se touchent.*
 - » *Si la balle arrive plus haut que la hauteur des épaules, les paumes font face à la balle, les doigts sont vers le ciel, le bout des pouces et le bout des index se touchent pour former un triangle.*
 - » *Lorsque la balle arrive dans vos mains, repliez les coudes et amenez la balle vers votre corps.*

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

- Formez des équipes de trois personnes.
- Les équipes se dispersent dans l'aire de jeu.
- Chaque équipe a sa balle.
- Les enfants commencent à s'échanger la balle et s'exercent à attraper, en la lançant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Vous pouvez suggérer les gestes suivants :
 - » *Changez de direction (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre)*
 - » *Lancez à l'un ou l'autre des coéquipiers*
 - » *Lancez et attrapez sous la hauteur des épaules*
 - » *Lancez et attrapez au-dessus de la hauteur des épaules*
 - » *Lancez avec l'autre main.*
 - » *Faites tous un pas vers l'arrière afin de vous éloigner les uns des autres.*
 - » *Accélérez la cadence.*

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Ça prend du temps et de la pratique pour développer cette habileté.
- Encouragez les enfants lorsqu'ils font bien.
- Rappelez-leur les indices.

INDICES

- *Gardez l'oeil sur la balle*
- *Placez-vous devant la trajectoire de la balle*
- *Les mains ensemble (en bol ou en triangle)*
- *Ramenez 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 4 X 5 mètres. Chaque rectangle devient la zone d'une des équipes.
- Chaque équipe doit rester dans sa zone.
- Les zones doivent 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

- *Gardez l'oeil sur la balle*
- *Placez-vous devant la trajectoire de la balle*
- *Les mains ensemble (triangle ou bol)*
- *Ramener la balle au corps*

Récapitulatif (2 minutes)

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

Qui peut me montrer comment on place ses mains lorsqu'on attrape en dessous des épaules? Au-dessus des épaules?

Leçon 5 : Botter

8 - 12 ans

EQUIPMENT: Des balles de soccer (préférentiellement des balles no. 4) ou d'autres types de ballons à faible gonflement.

Introduction (1 - 2 minutes)

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

Pouvez-vous nommer des sports où le ballon doit être botté?

Échauffement : Les habiletés locomotrices à l'honneur (5 minutes)

- Demandez aux enfants de bouger de toutes sortes de façons dans l'aire de jeu.
- *À mon signal, vous allez vous déplacer de toutes sortes de façons (à la course, à la marche, en sautant, en sautillant, au galop, en se roulant, en rampant, etc.). Suggérez quelques méthodes aux enfants et encouragez-les à bouger continuellement.*
- À votre signal, les enfants doivent s'arrêter en prenant différentes poses. L'instructeur peut laisser les enfants choisir des poses ou en imposer afin qu'ils travaillent leur équilibre.
- Lorsque le jeu reprend, les enfants doivent se déplacer en utilisant une autre méthode.

Démonstration 1 : Le coup de pied de base (2 minutes)

- Les enfants se placent dans leur propre espace avec leur ballon.
- Les enfants doivent s'exercer d'abord sans botter le ballon.
- Expliquez aux enfants que pour bien tirer dans un ballon avec puissance et précision, ils doivent être à au moins un pas en arrière du ballon.
- *Faites un pas avec la jambe d'appui et déposez le pied à 10 à 15 cm à côté du ballon.*
- *Élancez la jambe qui frappe le ballon, le gros orteil pointé vers le bas et faites contact avec les lacets la partie du pied couverte par les lacets et non avec les orteils.*
- *Laissez la jambe qui botte poursuivre le mouvement de manière à ce qu'elle s'élanche devant le corps.*
- La puissance provient de la force du contact avec le milieu du ballon et de l'équilibre sur la jambe d'appui.
- Les bras devraient être levés comme des « ailes d'avion » pour aider à maintenir l'équilibre.

Démonstration 2 : La réception de base (2 minutes)

- Expliquez aux enfants que le ballon peut être reçu par différentes parties du corps (le pied, la cuisse, la poitrine).
- Pour cette session, les enfants vont recevoir le ballon avec l'intérieur du pied.
- *Placez-vous devant la trajectoire du ballon.*
- *Tournez votre pied vers l'extérieur, comme un bâton de hockey et absorber le mouvement du ballon lorsqu'il vous parvient.*
- *Le pied qui reçoit le ballon devrait être comme une nouille molle.*
- Lorsque vous vous exercez, à la réception, le pied devrait absorber le ballon afin qu'il s'arrête à un pas devant vous, afin d'être prêt à être botté de nouveau.

Mise en pratique : Botter et recevoir le ballon avec un partenaire (10 minutes)

- En équipe de deux, éloignés de 10 à 15 mètres, les enfants s'exercent à botter et à recevoir le ballon.
- Assurez-vous que les équipes échangent le ballon dans la même direction dans l'aire de jeu.
- Déplacez-vous et conseillez les enfants.

INDICES : BOTTER

- *Faites un pas avec la jambe d'appui*
- *Frappez avec les lacets*
- *Élancez la jambe*
- *Les bras en ailes d'avion*

INDICES : RÉCEPTION

- *Se placer dans la trajectoire du ballon*
- *L'intérieur du pied*
- *Absorber le ballon avec le pied en nouille mouillée*

Jeu : Le jeu des numéros (10 minutes)

- Formez un grand rectangle de jeu à l'aide de cônes.
- Formez deux équipes et donnez à chaque enfant un numéro, 1, 2, 3, 4, 5, etc.
- Les deux équipes se placent de part et d'autre de l'aire de jeu.
- Entre les deux équipes, d'un côté de l'aire de jeu, formez un but à l'aide de cônes ou de poches.
- Placez-vous à côté du but avec une réserve de ballons.
- Nommez un chiffre et lancez une balle au centre de l'aire de jeu.
- Les deux enfants qui ont ce numéro doivent récupérer la balle, dribbler et botter au but. Le tour se termine lorsqu'un des enfants a tiré au but ou que le ballon sort de l'aire de jeu.
- Commencez le jeu en nommant un seul chiffre à la fois. Puis, pour rendre le jeu plus compétitif, nommez deux ou trois chiffres.
- Vous pouvez aussi lancer 2 ou 3 ballons en jeu.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Pour bien botter un ballon, il faut maîtriser plusieurs techniques.
- À ce niveau, assurez-vous simplement que les enfants placent bien leur pied à côté du ballon et qu'ils font contact avec les lacets

INDICES

- *Faites un pas avec la jambe d'appui*
- *Appuyez votre pied*
- *Frappez avec les lacets*
- *Élancez la jambe*
- *Les bras en ailes d'avion*

Récapitulatif (2 minutes)

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

Quels sont les éléments qui vont vous permettre de bien botter le ballon?

Quels sont les éléments qui vont vous permettre de bien recevoir un ballon avec le pied?