

Contre le mur - lancer et attraper

Plan de leçon

Ressource: Ressources d'appui d'ÉPS : Élémentaire **Unité:** Jeux de filet/jeux au mur - extérieurs

Année(s): 3e

Leçon: 1 de 5

Contenus d'apprentissage pour le programme-cadre d'ÉPS

Contenus d'apprentissage pour le programme-cadre d'ÉPS 2015 : 1.4, A1.1, A2.1, B1.4, B1.5, B2.1

Contenus d'apprentissage pour le programme-cadre d'ÉPS 2019 : B1.1, B2.1, C1.4, C1.5, C2.1

Résultats d'apprentissage

À la fin de la présente leçon, l'élève sera en mesure :

- coopérer efficacement avec ses pairs en participant à une variété de jeux de filet/jeux au mur.
- participer activement à une variété de jeux de filet ou au mur.
- de contrôler et d'envoyer différents balles en tenant compte des cibles.

Consignes de sécurité

Consulter les [Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation](#).

Matériaux

- 1 variété de ballons rebondissants (petits et gros ballons polyvalents, ballons exercices de réactions, balles de tennis, ballons d'amusement) par élève
- [Ressource pour le personnel enseignant : Fiche anecdotique \(PDF\)](#)

Exercice d'échauffement

Les élèves augmenteront graduellement leur rythme cardiaque en participant aux activités suivantes.

Le retour au mur

- Les élèves se placent en équipe de deux, et chaque équipe a un ballon polyvalent ou autre ballon rebondissant.
- Les élèves se placent à environ deux mètres du mur de l'école.
- L'un des élèves lance le ballon et essaie de le retourner au mur le plus grand nombre de fois possible en lançant par-dessous pendant que son partenaire exécute 25 répétitions d'un exercice cardio de son choix.
- Les élèves inversent les rôles et essaient de battre la marque de leur partenaire. Après chaque ronde, les équipes choisissent un exercice cardio différent et une manière différente de lancer le ballon au mur (p. ex., faire rebondir, lancer par-dessus).

Mise en situation

- Décrire et expliquer l'objectif de la leçon. Réunir les élèves pour une discussion en groupe. Informer les élèves qu'au cours des prochaines leçons, ils prendront part à des activités extérieures où ils lanceront, attraperont, feront rebondir et frapperont des objets contre un mur ou à l'intérieur des limites sur un terrain. Aujourd'hui, ils reviendront sur leurs habiletés à envoyer un ballon contre le mur, en travaillant avec les angles et les niveaux. Revenir brièvement sur les étapes à suivre pour lancer par-dessus et par-dessous à deux mains.
- Demander aux élèves d'expliquer comment ils devraient se tenir, attendre pour recevoir le ballon (p. ex., les jambes à la largeur des épaules, les genoux fléchis, le poids sur la pointe des pieds pour se déplacer facilement, les mains devant le corps pour donner une cible, les yeux sur le ballon).
- Puisque l'espace sur le mur est limité, rappeler aux élèves qu'ils devront apprendre à jouer dans leur espace personnel de façon à ce que leur partie n'interfère pas avec celle d'un camarade.

Mise en situation - Évaluation

Évaluer la connaissance antérieure qu'ont les élèves sur les techniques de lancer d'après l'unité qu'ils viennent de terminer. Donner des consignes supplémentaires au besoin.

Action

Remettre aux élèves une variété d'objets de tailles différentes à lancer (p. ex., petits ballons d'amusement rebondissant, gros ballons polyvalents, ballons exercices de réactions). Inviter les élèves à tenter l'expérience avec une variété d'objets au cours des exercices qui suivent. Rappeler aux élèves que vous allez évaluer leur participation et leur habileté de coopérer avec leurs camarades. Revoir les critères de réussite pour la participation et la coopération à l'aide de la Fiche anecdotique.

Travail individuel

Les élèves tentent des expériences dans leur espace personnel près du mur en utilisant un ballon polyvalent ou autre ballon rebondissant.

- Faire rouler le ballon jusqu'au mur et le laisser revenir entre les jambes.
- Lancer le ballon contre le mur et le laisser rebondir entre les jambes.
- Lancer le ballon contre le mur le plus fort possible et essayer de l'attraper après un bond (par-dessus et par-dessous).
- Se placer debout près du mur et lancer le ballon avec si peu de force qu'il rebondira quand même une fois avant que vous l'attrapiez.
- Faire rebondir le ballon contre le mur et l'attraper avant qu'il touche au sol en revenant.

Travail avec partenaire

Les élèves sont jumelés avec un partenaire pour exécuter la tâche qui suit :

- Lancer le ballon contre le mur de façon à ce qu'il rebondisse à l'endroit où le partenaire est placé. Le partenaire doit essayer de l'attraper après un bond. Après chaque lancer réussi, le partenaire change de place. Les partenaires doivent baisser et monter les mains pour offrir des cibles hautes et basses et augmenter le niveau de difficulté. Inverser les rôles après cinq lancers.

- Encourager les élèves à aider leur partenaire en lui donnant des trucs utiles et en donnant une cible en plaçant les mains en position d'attente.
- Réunir les élèves brièvement pour une discussion et une démonstration.

Démontrer les suggestions et prédictions ci-après des élèves :

- Demander aux élèves de prédire à quel endroit le ballon aboutira s'il est envoyé au mur vers la gauche ou vers la droite, haut ou bas.
- Demander à un élève de se placer debout à un endroit précis à quelques mètres vers la gauche ou vers la droite par rapport à vous. Demander aux élèves de déterminer à quel endroit il faudrait viser pour envoyer le ballon contre le mur afin qu'il rebondisse jusqu'à cet élève.
- Demander aux élèves quel changement ils apporteraient à leur position pour attraper le ballon qui vient d'être envoyé avec force contre le mur (p. ex., ramener l'objet près du corps pour absorber la force).
- Donner aux élèves l'occasion de continuer de viser pour atteindre leur partenaire.

Copié avec la permission de *Spikes Volleyball: Ontario Volleyball Elementary School Lesson Plans* (2006), p. 65, Ontario Volleyball Association

Le mur des rapaces à relais

- Diviser les élèves en groupes de quatre pour lancer et attraper à relais. Chaque équipe s'aligne à environ six mètres du mur. Le premier élève de la file lance par-dessus en direction du mur, attrape le rebond et remet le ballon à la prochaine personne. Le lanceur se précipite ensuite au bout de la file. Les autres élèves dans la file exécutent un exercice cardio sur place jusqu'à ce que leur tour arrive. Encourager les élèves pour que les mouvements se fassent le plus en douceur possible, à lancer avec la bonne force pour que le ballon soit facile à attraper, à remettre le ballon de façon nette à leurs coéquipiers et à attendre de la bonne façon pour recevoir le ballon lorsque c'est à leur tour.
- Jouer bon nombre des variantes qui suivent et attribuer un point à l'équipe qui finit première à chaque ronde.
- Les élèves jouent de la même façon mais utilisent un lancer par-dessous.
- Les élèves font rebondir le ballon contre le mur et l'attrapent avant le premier bond.

- La première personne dans la file lance le ballon puis se précipite à l'autre bout de la file. La personne suivante doit attraper le ballon, le lancer au mur et se précipiter à l'autre bout de la file.
- Deux files jouent en équipe en se plaçant à quelques mètres l'une de l'autre. La première personne dans l'une des files fait rebondir ou lance le ballon contre le mur de façon à ce que le ballon aboutisse à l'endroit où se trouve la première personne dans l'autre file. Les élèves se précipitent à l'autre bout de la file opposée. Chaque élève lance une fois à partir de chaque file.
- Pour éliminer l'aspect compétition du jeu, donner à chaque équipe un ballon différent ou de grosseur différente. Changer le ballon après un ou deux relais.

Action - Évaluation

Vérifier si les élèves coopèrent et participent activement à l'aide de la Fiche anecdotique. Regarder si les élèves jouent de la bonne façon dans leur équipe, encouragent leurs pairs et respectent les consignes.

Exercice de récupération

Les élèves diminueront graduellement leur rythme cardiaque à un niveau au repos et étireront les muscles utilisés en participant aux activités suivantes.

L'agitation du corps

- Les élèves agitent doucement la partie du corps nommée par l'enseignant.
- L'enseignant nomme un élève, et ce dernier choisit la partie du corps.
- Poursuivre jusqu'à ce que toutes les parties principales du corps aient été étirées.

Consolidation

« Penser-partager-discuter »

Demander aux élèves de quelle façon leur équipe a pu réussir à terminer le relais (p. ex., viser soigneusement, lancer avec la bonne force, attendre dans la position d'attente, encourager ses camarades, se dire de ne pas lâcher). Demander aux élèves quel est l'aspect que leur équipe doit améliorer. Si le temps le permet, laisser les élèves effectuer un autre relais.

Consolidation - Évaluation

Observations de l'enseignant et rétroaction immédiate.

Idées pour prolonger l'exercice

Donner aux équipes l'occasion de créer un relais au mur à faire essayer par le reste du groupe.

Prochaines étapes

Les élèves frapperont le ballon contre le mur en gardant la main ouverte.

Notes à l'enseignant

Lancer par-dessus à deux mains

- Les pieds à la largeur des épaules, le corps tourné vers la cible, tenir le ballon à deux mains.
- Ramener le ballon derrière la tête en fléchissant les bras de façon à ce que les coudes pointent vers l'avant.
- Faire un pas vers la cible, transférer le poids vers l'avant, ramener les mains vers l'avant et relâcher le ballon.
- Pointer les bras vers la cible.

Lancer par-dessous à deux mains

- Tenir le ballon devant le corps à deux mains, en ligne avec la cible.
- Fléchir légèrement les coudes.
- Balancer le ballon vers le bas et vers l'arrière.
- Balancer le ballon vers l'avant, relâcher le ballon et faire le suivi avec les mains.

Lancer par-dessous à une main

- Tenir le ballon à deux mains, en ligne avec la cible.
- Faire un pas vers l'avant et balancer le bras qui lance vers l'arrière. (Le pas vers l'avant doit être exécuté avec le pied opposé au bras qui lance.)

- Avant que le pied touche au sol, balancer le bras qui lance vers l'avant et laisser aller le ballon directement vers la cible.
- Pendant le suivi, amener le poids sur un pied et pointer la main qui lance vers la cible.

Attraper

- Offrir une cible à l'élève qui envoie (sous la taille-petits doigts ensemble; par-dessus la taille- pouces ensembles)
- Garder les yeux sur la trajectoire de l'objet jusqu'à ce qu'il soit reçu
- S'étirer pour aller chercher l'objet
- Absorber la force de l'objet
- Ramener l'objet près du corps

Prévoir suffisamment d'espace entre les stations pour réduire l'« interférence » entre les jeux. Avant l'activité, s'assurer que la surface de jeu soit exempt de tout obstacle et offre une adhérence suffisante. Délimiter l'aire de jeu pour les élèves. Rappeler aux élèves d'être prudent lors de leurs déplacements et de respecter l'espace personnel des autres.