

Volley-cerceau

Activité

Ressource:

Au-delà des murs : activités pour l'extérieur

Année(s): 9e 10e 11e 12e

Cycle(s): Supérieur

Contexte : Programme-cadre

Saison : Printemps

Aperçu de l'activité

Les participants s'entraînent à envoyer et à recevoir un ballon et à mettre en pratique des tactiques lors d'une activité amusante dans un environnement printanier. Les participants établissent des relations saines et des liens sociaux en travaillant en équipe.

Consultez la page de [Considérations en matière de sécurité](#) de la ressource Au-delà des murs : activités pour l'extérieur pour de plus amples renseignements sur les normes de sécurité, des considérations de sécurité au printemps et des consignes relatives aux aires et aux surfaces de jeu extérieures visant à assurer la sécurité des participants.

Matériel

- 1 ballon par groupe (ballon de mousse qui bondit haut)
- 1 cerceau par groupe

Avant le jeu

- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Établissez les limites de l'aire de jeu et expliquez-les aux participants.
- Jumelez les participants, puis demandez-leur de se jumeler à une autre paire pour former un groupe de quatre.
- Distribuez à chaque groupe un cerceau et un ballon. Demandez aux groupes de placer leur cerceau dans l'aire de jeu à une distance sécuritaire des autres groupes.
- Les paires doivent servir le ballon en le faisant bondir dans le cerceau de façon à ce que la paire adverse ne soit pas en mesure de l'attraper ou de faire un smash.
- Lorsque le ballon touche le contour du cerceau ou que l'autre équipe ne peut l'attraper ou faire un smash, l'équipe au service marque un point. Une ronde de jeu se termine lorsqu'une équipe a marqué 10 points.
- Les paires doivent alors se jumeler à une autre paire pour la prochaine ronde de jeu.

Pendant le jeu

1re ronde : service, passe, réception, service

Une équipe fait un service en faisant bondir le ballon dans le cerceau. Le joueur qui reçoit le service fait une passe en manchette avec les avant-bras à son partenaire qui l'attrape et fait un service vers l'équipe adverse.

2e ronde : service, passe, réception, service, lancer/volée

Une équipe fait un service en faisant bondir le ballon dans le cerceau. Le joueur qui reçoit le service fait une passe en manchette avec les avant-bras à son partenaire; ce dernier peut attraper le ballon et le renvoyer ou faire une volée sans l'attraper.

3e ronde : service, passe, smash

Une équipe fait un service depuis le bas ou le haut. Le joueur qui reçoit le service fait une passe en manchette avec les avant-bras à son partenaire; ce dernier fait un smash vers l'autre équipe.

Après le jeu

Utilisez les questions suivantes pour permettre aux participants de réfléchir à des façons d'être actifs au printemps et d'inciter d'autres personnes à participer à des activités afin d'adopter l'habitude de faire de l'activité physique à l'extérieur tout au long de l'année.

Questions :

- Qu'est-ce qui rendait le ballon difficile à attraper? Qu'est-ce qui le rendait plus facile à attraper?
- Quelles tactiques avez-vous utilisées pour optimiser les chances de réussite de votre équipe?
- Comment avez-vous modifié vos tactiques pour vous adapter aux changements pour chaque ronde de jeu?
- Comment les conditions extérieures ont-elles influencé votre capacité à envoyer et recevoir le ballon (p. ex., angle du soleil, direction du vent, état du terrain)?
- Quelles stratégies avez-vous utilisées pour communiquer efficacement avec votre partenaire?
- Comment pourriez-vous adapter ce jeu pour y jouer avec des camarades dans d'autres endroits extérieurs pour bonifier les occasions de faire de l'activité physique au printemps?

Adaptations

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser le degré de difficulté et le plaisir pour les participants.

- Demandez aux participants de jouer l'un contre l'autre.
- Permettez au ballon de bondir au sol à l'extérieur du cerceau avant qu'il soit attrapé pour réduire le degré de difficulté.
- Utilisez un ballon de volleyball plutôt qu'un ballon mou pour accroître le degré de difficulté.
- Permettez que le ballon fasse deux bonds et que les participants puissent attraper et lancer le ballon.
- Favorisez le jeu d'équipe en créant des équipes de trois et demandez aux participants de nommer la personne qui doit attraper le ballon ou faire un smash, et de faire une rotation de leur position sur le terrain.

Modifications

Voici quelques conseils qui pourraient optimiser l'inclusion et le plaisir de l'ensemble des participants.

- Pour les participants qui ont des problèmes de mobilité : utilisez un plus gros ballon qui bondit moins.
- Invitez les participants à penser à des façons de se déplacer ou de modifier la vitesse des déplacements dans l'aire de jeu pour favoriser l'inclusion et la réussite de l'ensemble des participants.
- Pour les joueurs qui sont aveugles ou qui ont une déficience visuelle : jouez avec un ballon qui émet des sons.
- Invitez les participants penser à des moyens de modifier les règles du jeu pour que tous les participants jouent sur un pied d'égalité.
- Pour les participants qui ont de la difficulté à atteindre la cible : augmentez la grosseur de la cible en utilisant de la craie biodégradable ou des cônes pour délimiter l'aire de jeu.