

# 3, 2, 1

*Activité*

**Ressource:** RécréAgir

**Cycle(s):** Intermédiaire Supérieur

**Catégorie de jeux ACpJ :** Jeux de cible

**Lieux :** Gymnase, terrain de jeu, salle polyvalente, corridor

## Éléments communs à ces jeux et sports

Les jeux de cible sont des activités dans lesquelles les participants envoient un objet vers une cible tout en évitant les obstacles. En s'adonnant à ces jeux, les participants peuvent acquérir les principales habiletés et tactiques nécessaires pour jouer à d'autres jeux de cette catégorie ou à des jeux qui requièrent la mise en application d'habiletés, de concepts et de stratégies semblables (p. ex., tir à l'arc, pétanque, quilles, croquet, curling, golf, fers à cheval, galet, serpent à neige).

## Survol de l'activité

Les participants apprennent et s'entraînent à viser avec précision et à lancer avec la force requise un objet vers des cibles.

# Habilités motrices, concepts du mouvement et habiletés tactiques

Tout au long de l'activité, soulignez les habiletés, les concepts et les tactiques nécessaires pour aider les participants à envoyer efficacement un objet vers une cible. Cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter au cours de l'activité.

## Habilités motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et conscience de l'effort : utiliser une force contrôlée pour envoyer un objet vers des cibles à des hauteurs et distances variées.
- Conscience du corps : tenir compte de son emplacement; choisir une distance appropriée de la cible; comprendre les mouvements du corps lors de l'envoi d'un objet vers une cible.

## Habilités tactiques

- Mettre en application des habiletés appropriées pour bien réussir lors de l'envoi d'un objet vers une cible (p. ex., améliorer la précision en poursuivant le mouvement dans la direction de la cible).
- Mettre en application des tactiques permettant d'augmenter la probabilité de toucher à la cible (p. ex., maintenir le regard sur la cible pour améliorer la précision lors de l'envoi de l'objet).

## Éléments à prendre en compte

- Intégrez certaines (ou l'ensemble) des variantes énumérées dans la section « Variantes » lors de la planification de l'activité. Ainsi, il sera possible de mieux satisfaire aux besoins et aux champs d'intérêt des participants issus de divers milieux et possédant diverses identités lors du jeu tout en maximisant le plaisir, l'inclusion, la participation et les chances de réussite de tous.
- Accordez une plus grande place aux perspectives et aux choix des participants et interrompez l'activité périodiquement pour leur présenter les variantes. Demandez-leur de choisir de quelle façon il serait préférable de modifier l'activité afin de maximiser le plaisir, l'inclusion, la participation et les chances de réussite de tous. Encouragez les participants à ajouter d'autres variantes de leur choix.

## Matériel

- 1 article à mettre au sol par paire (p. ex., ligne sur le plancher, cône, disque en caoutchouc ou vinyle)
- 3 ou 4 objets à envoyer par paire (p. ex., ballons de dimensions et textures variées, sacs de fèves, disques, poulets en caoutchouc)
- 4 cibles par paire (p. ex., ruban pour peintres, papier, cerceaux)

## Sécurité

- Inspectez l'aire d'activité et le matériel pour retirer tout ce qui peut poser un risque de blessures. Vérifiez que la surface de jeu offre une traction suffisante.
- Établissez les limites de l'aire de jeu à une distance sécuritaire des murs et des obstacles et montrez-les aux participants.
- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Demandez aux participants d'avoir conscience de leur entourage lors du jeu, y compris de l'endroit où se trouvent les autres personnes.

## Consignes pour le jeu

- Jumelez les participants.
- Demandez à chaque paire de se trouver un espace sur un mur ou sur le sol de l'aire d'activité.
- Fournissez à chaque participant de la paire deux (2) cibles de son choix, qui peuvent être fixées au mur ou placées sur le sol à différentes hauteurs ou distances pour des degrés de difficulté divers.
- Chaque paire utilise un article (p. ex., ruban pour peintres, cône, disque en caoutchouc ou vinyle) pour établir une ligne d'envoi à une distance déterminée par les participants pour un défi optimal; ceux-ci peuvent augmenter ou diminuer la distance qui les sépare des cibles tout au long de la période de jeu.
- Les participants choisissent un objet et à tour de rôle l'envoient vers les cibles jusqu'à ce que les deux partenaires aient touché les quatre cibles; ceux-ci peuvent choisir de changer leur objet à tout moment pendant le jeu.

- Les participants changent ensuite l'emplacement de leurs cibles pour continuer à s'entraîner à envoyer leur objet vers des cibles à différentes hauteurs et distances.
- Les participants peuvent décider de tenir un pointage (p. ex., chaque cible touchée vaut un point et la première personne à atteindre cinq points gagne).
- Après un certain temps, présentez aux participants certaines (ou l'ensemble) des variantes. Demandez-leur de déterminer comment le jeu pourrait être changé pour accroître le plaisir, la difficulté et les chances de réussite. Encouragez-les à ajouter d'autres variantes de leur choix.
- Envisagez de demander aux groupes de partager leurs idées de variantes et de choisir une autre variante à essayer avec leur groupe.
- Jumelez les participants.
- Demandez à chaque paire de se trouver un espace sur un mur ou sur le sol de l'aire d'activité.
- Fournissez à chaque participant de la paire deux (2) cibles de son choix, qui peuvent être fixées au mur ou placées sur le sol à différentes hauteurs ou distances pour des degrés de difficulté divers.
- Chaque paire utilise un article (p. ex., ruban pour peintres, cône, disque en caoutchouc ou vinyle) pour établir une ligne d'envoi à une distance déterminée par les participants pour un défi optimal; ceux-ci peuvent augmenter ou diminuer la distance qui les sépare des cibles tout au long de la période de jeu.
- Les participants choisissent un objet et à tour de rôle l'envoient vers les cibles jusqu'à ce que les deux partenaires aient touché les quatre cibles; ceux-ci peuvent choisir de changer leur objet à tout moment pendant le jeu.
- Les participants changent ensuite l'emplacement de leurs cibles pour continuer à s'entraîner à envoyer leur objet vers des cibles à différentes hauteurs et distances.
- Les participants peuvent décider de tenir un pointage (p. ex., chaque cible touchée vaut un point et la première personne à atteindre cinq points gagne).

## Vidéo : Représentation visuelle des consignes pour l'activité

[Lien à la vidéo](#)

## Pause apprentissage

Tout au long de l'activité, posez des questions ouvertes pour aider les participants à améliorer leurs habiletés motrices et à affiner leurs stratégies et leurs solutions tactiques. Voici quelques exemples :

- Quels changements pouvez-vous apporter à la force ou à l'effort utilisé pour envoyer votre objet lorsque la cible est haute sur le mur ou à une distance plus éloignée sur le sol pour vous aider à réussir à toucher la cible?
- Quels changements pouvez-vous apporter à la force ou à l'effort utilisé pour envoyer votre objet lorsque la cible est basse sur le mur ou à une distance plus rapprochée sur le sol pour vous aider à réussir à toucher la cible?
- Comment maintenez-vous le contrôle de l'objet que vous envoyez lorsque vous êtes plus près ou plus loin de la cible?
- Comment choisissez-vous la distance à laquelle vous établissez votre ligne d'envoi?
- Comment choisissez-vous l'objet à envoyer?
- De quelles autres façons pouvez-vous envoyer l'objet et toucher les cibles?
- Quels changements pourriez-vous apporter à votre stratégie après avoir réussi à toucher la première cible?
- Quels sont les jeux ou sports que vous avez pratiqués ou que vous connaissez où les règles et stratégies sont similaires à celles utilisées dans ce jeu?

## Variantes

- Permettre à chaque membre de la paire d'établir sa propre ligne d'envoi.
- Utiliser moins de cibles.
- Demander aux partenaires de travailler ensemble pour toucher les quatre cibles.
- Éliminer les cibles une fois qu'elles ont été touchées.
- Utiliser des cibles plus petites.
- Ajouter des lettres aux cibles pour essayer de former des mots.

- Envoyer l'objet de différentes manières (p. ex., lancer, donner un coup de pied, faire rouler, frapper avec la main ou un bâton) vers les cibles.
- Utiliser des objets plus petits, plus gros, plus légers ou plus lourds (p. ex., sacs de fèves, balles en plastique, balles de tennis).
- Utiliser différents objets pour s'entraîner et améliorer la précision (p. ex., différentes formes, balles rebondissantes, poulets en caoutchouc, disques).
- Sélectionner l'ordre dans lequel les cibles doivent être touchées et recommencer à la première cible si une cible est manquée. Des numéros peuvent être attribués aux cibles pour aider à suivre l'ordre.