

De l'arc au cerceau

Activité

Ressource: RécréAgir

Cycle(s): Intermédiaire Supérieur

Catégorie de jeux ACpJ: Jeux de cible

Lieux: Gymnase, salle polyvalente, espace extérieur (p. ex., champ, terrain asphalté)

Éléments communs à ces jeux et sports

Les jeux de cibles 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 envoyer un objet vers des cibles à des distances variées.

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 appropriée pour envoyer un objet vers une cible désignée (p. ex., lancer par-dessus avec force pour que l'objet passe à travers le cerceau).
- Conscience du corps: connaître les parties du corps qui sont en mouvement et la façon d'effectuer ces mouvements (p. ex., se tenir debout en faisant face à la cible, pointer avec la main non dominante, tenir l'objet sur le côté de la tête, faire un pas vers l'avant avec le pied opposé au bras qui lance, et poursuivre le mouvement de lancer).

Habilités tactiques

- Compréhension de l'activité: apprendre au sujet du jeu et comprendre la façon d'y jouer, les règles, ainsi que les habiletés nécessaires pour participer avec succès (p. ex., les participants sont en mesure de changer de matériel ou de déplacer la ligne d'envoi pour établir le degré de difficulté souhaité et ainsi augmenter les chances de réussite).
- Mise en application de l'habileté et performance: comprendre les habiletés devant être appliquées pour réussir au jeu (p. ex., faire appel à différentes façons d'envoyer l'objet pour atteindre une cible désignée).

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 cerceau par groupe
- 1 à 3 objets à envoyer par groupe (p. ex., nouilles de piscine d'une longueur maximale de 3 pi [100 cm], poulets en caoutchouc, sacs de fèves, balles de tennis, disques)
- 3 articles à placer au sol (p. ex., disques en caoutchouc, cônes, cordes à sauter, ruban adhésif)
- Matériel pour suspendre les cerceaux (p. ex., cordes à sauter, cordes, cordes élastiques)

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

- Divisez les participants en petits groupes (p. ex., 3 à 4 personnes).
- Demandez aux groupes de suspendre leur cerceau (p. ex., au filet de basketball, au poteau de but, au matériel d'escalade) à une hauteur choisie par le groupe.
- Les groupes établissent trois lignes d'envoi à différentes distances de leur cerceau en utilisant des articles (p. ex., points en caoutchouc, cônes, cordes à sauter, ruban adhésif). Les participants peuvent modifier la distance jusqu'à leur cerceau tout au long de l'activité.

- Les participants choisissent l'objet à envoyer.
- À tour de rôle, les participants se placent à une ligne d'envoi de leur choix et tentent d'envoyer leur objet à travers le cerceau du groupe.
- Après un nombre prédéterminé de tentatives pour envoyer l'objet à travers le cerceau, les participants changent d'objet et les groupes changent la hauteur de leur cerceau par rapport au sol (plus haut ou plus bas).
- 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.

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📺:

- Comment choisissez-vous d'envoyer votre objet pour réussir à le faire passer à travers votre cerceau?
- Lors de l'envoi de l'objet, comment la force change-t-elle lorsque vous l'envoyez depuis différentes distances?
- Quelle est la position de votre corps et quels sont les mouvements des parties de votre corps pour envoyer l'objet avec précision?
- Quelle stratégie pouvez-vous utiliser pour améliorer votre précision?
- Comment pouvez-vous appliquer les mêmes concepts, principes et habiletés à d'autres jeux de cible auxquels vous avez joué?

Variantes

- Mettre en place plusieurs cerceaux. S'il n'y a pas assez de paniers de basketball pour le nombre de participants, ces derniers peuvent fixer leurs cerceaux au mur ou les suspendre à d'autres structures.
- Toucher au cerceau avec l'objet pour réussir plutôt que de devoir envoyer l'objet à travers le cerceau.
- Utiliser un cerceau plus petit.
- Utiliser un système de pointage pour chaque ligne d'envoi (p. ex., ligne la plus proche = 1 point, ligne suivante = 2 points, ligne la plus éloignée = 3 points) et établir des défis individuels ou d'équipe pour le groupe.