

# Dégagement et échange

*Activité*

**Ressource:** RécréAgir

**Cycle(s):** Intermédiaire Supérieur

**Catégorie de jeux ACpJ :** Jeux filet/mur

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

## Éléments communs à ces jeux et sports

Les jeux filet/mur sont des activités dans lesquelles les joueurs envoient un objet dans une partie du terrain ou de l'aire de jeu défendu par leurs adversaires. L'objectif en est de faire atterrir l'objet à un endroit où il sera difficile pour les adversaires de le renvoyer. 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., volleyball assis, tennis, badminton, squash, racquetball, volleyball, sepak takraw, tennis en fauteuil roulant).

## Survol de l'activité

Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer et recevoir un volant par-dessus un filet tout en travaillant en groupe.

# Habiletés 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 d'une manière efficace un objet par-dessus un filet. Cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter au cours de l'activité.

## Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Locomotion et relation : savoir où se déplacer pour réussir à envoyer et recevoir un objet par-dessus un filet (p. ex., se déplacer vers l'arrière du terrain lorsque le volant vient de haut dans les airs; retourner au centre du terrain, en position prête à recevoir l'objet).
- Manipulation et conscience de l'effort : contrôler sa force pour l'envoi d'un objet par-dessus un filet avec une raquette (p. ex., être en mesure de contrôler la force de l'élan de son bras lors de l'envoi d'un volant par-dessus un filet).
- Conscience du corps : connaître les parties du corps qui sont en mouvement et les façons de les déplacer (p. ex., se tenir avec le corps et la raquette en position prête à recevoir l'objet, se préparer tôt à transférer le poids du corps et à tourner en frappant le volant, suivre le volant avec la main non dominante, en faisant contact en hauteur avec la raquette, et poursuivre le mouvement).

## Habiletés tactiques

- Conscience des tactiques : acquérir une compréhension des principes de jeu (p. ex., savoir où et comment envoyer un objet par-dessus un filet pour faire durer un échange).
- Performance : mettre en pratique les habiletés, les techniques et les tactiques appropriées pour recevoir et envoyer un objet par-dessus un filet (p. ex., effectuer un dégagement haut et loin pour faciliter la réception et le renvoi du volant par l'adversaire).

## 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 et la participation de tous. Encouragez les participants à ajouter d'autres variantes de leur choix.

## Matériel

- 1 filet de badminton ou filet simulé par jeu (p. ex., filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, bancs)
- 1 raquette de badminton (ou autre type de raquette) par participant
- 1 volant par jeu
- 8 cônes par jeu
- Équipement de protection oculaire pour tous les participants

## 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. Deux paires forment un groupe.
- Installez des filets de badminton (ou des filets simulés) dans l'espace d'activité pour créer le terrain de badminton. Placez deux cônes au milieu de chaque côté de terrain pour former une ligne parallèle au filet. Placez deux cônes à l'arrière de chaque côté de terrain pour délimiter la ligne de fond.

- Assignez un terrain de badminton à chaque groupe (une paire par côté). Chaque paire se place sur la ligne de fond de son côté du terrain.
- Une des paires utilise un coup d'envoi par-dessous pour envoyer le volant à l'autre paire.
- L'objectif est d'envoyer le volant au-delà des cônes de l'autre côté du terrain et vers l'arrière du terrain.
- Les groupes travaillent ensemble pour essayer de maintenir un échange en utilisant une série de coups d'envoi par en dessous et par-dessus jusqu'à ce que le volant sorte des limites du terrain ou que les joueurs soient incapables de le renvoyer avant qu'il touche le sol.
- 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 frappez-vous le volant pour donner à l'équipe adverse une plus grande chance de le recevoir et de le renvoyer avec succès?
- Comment pouvez-vous utiliser les principes du mouvement pour affiner vos habiletés?
- Quels principes du mouvement et quelles habiletés tactiques pouvez-vous utiliser pour recevoir et envoyer avec succès un objet?
- Où devez-vous vous placer sur le terrain pour vous assurer d'être prêt à recevoir le volant?
- Pourquoi est-il important dans ce jeu de se placer pour recevoir le volant?
- Que devez-vous faire pour faire déplacer votre adversaire sur le terrain?

- 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

- Retirer les cônes pour que la distance ne soit plus un facteur.
- Déplacer les cônes plus loin en arrière.
- Remplacer l'objet à envoyer par-dessus le filet par un objet plus gros ou plus léger (p. ex., ballon, ballon de plage).
- Enlever le filet ou en augmenter ou diminuer la hauteur.
- Jouer un contre un.
- Jouer en position assise, en maintenant une distance suffisante avec les autres membres du groupe pour pouvoir continuer le mouvement en toute sécurité avec la raquette lors de l'envoi et de la réception du volant.
- Utiliser différents types de coups (p. ex., coup d'envoi par en dessous, coup d'envoi par-dessus, coup amorti, coup au filet) pour essayer de maintenir l'échange.