

# Ballon, reste en l'air!

*Activité*

**Ressource:** RécréAgir

**Cycle(s):** Primaire Moyen

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

**Lieux :** Gymnase, 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).

## Survол de l'activité

Les participants apprennent et s'entraînent à travailler en groupe pour suivre un objet et le garder dans les airs.

# 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 garder un objet dans les airs. 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**

Manipulation et conscience de l'effort : utiliser une force contrôlée pour envoyer et recevoir un ballon (p. ex., placer les mains au-dessus du front, former un triangle avec les pouces et les index, et plier les bras à un angle de 45 degrés, les coudes vers les côtés; maintenir un contact visuel avec le ballon, puis continuer le mouvement au moment de l'impact pour envoyer le ballon vers le haut avec le bout des doigts).

## **Habiletés tactiques**

Comprendre et établir des tactiques (p. ex., travailler avec les membres du groupe pour couvrir efficacement l'espace; ajuster la force utilisée pour augmenter la hauteur du ballon) permettant aux membres du groupe d'avoir plus de temps pour se mettre en position.

## 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 ballon par groupe (p. ex., ballon de volleyball, ballon de plage, ballon en mousse, ballon peau d'éléphant)

- 4 cônes par groupe pour délimiter l'aire de jeu

## 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 ou divisez-les en petits groupes (p. ex., 4 à 6 personnes). Les groupes délimitent leur aire de jeu en utilisant quatre cônes. Ils peuvent augmenter ou réduire la superficie de l'aire de jeu à tout moment pendant l'activité.
- Les groupes choisissent un ballon qu'ils aimeraient utiliser (p. ex., ballon de volleyball, ballon de plage, ballon en mousse, ballon peau d'éléphant).
- Chaque groupe joue à une partie de « Ballon, reste en l'air » en frappant ou lançant le ballon dans les airs pour se le passer entre les membres tout en demeurant dans l'aire de jeu désignée.
- Les participants travaillent ensemble pour éviter que le ballon ne touche le sol. Ceux-ci décident en groupe si un participant peut toucher le ballon plus d'une fois avant de l'envoyer à un autre participant, attraper le ballon pour l'empêcher de toucher le sol ou le laisser rebondir une fois pour poursuivre l'échange.
- Les participants comptent le nombre de passes réussies avant que le ballon ne touche le sol.
- Le groupe s'efforce d'améliorer son pointage précédent à chaque ronde.
- Les participants peuvent choisir d'ajouter plus de ballons au jeu.
- Si les participants jouent en paires, une paire peut décider de se joindre à une autre paire en tout temps pendant le jeu.

- 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 ou envoyez-vous le ballon pour donner à votre groupe une meilleure chance de recevoir la passe avec succès?
- Comment vous déplacez-vous pour réussir à toucher le ballon lorsqu'il est envoyé par votre groupe?
- Comment vous, ou votre groupe, choisissez-vous le type de ballon à utiliser pour jouer?
- Comment ajustez-vous la force que vous appliquez au ballon pour réussir à l'envoyer avec succès?
- 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

- Demander aux participants de garder un ballon dans les airs de manière individuelle puis de se jumeler pour maintenir un échange. Les paires peuvent ensuite choisir de se joindre à une autre paire ou à plusieurs paires pour former un groupe de 4 à 6 personnes.
- Attraper et lancer le ballon.
- Maintenir le ballon dans les airs tout en l'envoyant d'une extrémité à l'autre de l'aire d'activité.
- Modifier les techniques d'envoi (p. ex., utiliser les deux mains ou utiliser uniquement la main non dominante).

- Jouer en position assise.
- Jouer avec une raquette en mousse en forme de sucette et un ballon gonflé, un ballon léger ou un volant.
- Jouer contre un mur avec un ballon avec un partenaire ou un groupe. Essayer de maintenir le ballon dans les aires avec des touches, en permettant au ballon de rebondir entre chaque tour.
- Suspendre un ballon de plage ou un ballon léger avec une ficelle à un panier de basketball et demander aux participants de frapper et suivre l'objet en mouvement pour mettre en pratique leurs habiletés.