

# Lancer sur cible

*Activité*

**Ressource:** RécréAgir

**Cycle(s):** Primaire Moyen

**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 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 envoyer un objet vers une cible pour marquer des points.

## 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 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.

## Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

Manipulation et conscience de l'effort : utiliser une force contrôlée pour envoyer un objet vers une cible (p. ex., lancer par en dessous avec une main en tenant l'objet de façon à ce qu'il repose dans la paume; se concentrer sur la cible en se tenant face à elle; balancer le bras qui lance vers l'arrière tout en faisant un pas en avant avec le pied opposé; se pencher légèrement par-dessus le pied avant; lancer l'objet et poursuivre le mouvement vers la cible).

## Habiletés tactiques

- Mettre en application les habiletés nécessaires pour atteindre efficacement une cible désignée (p. ex., ajuster la force utilisée pour lancer l'objet pour qu'il s'arrête ou atterrisse au bon endroit pour marquer des points).
- Mettre en application des tactiques qui améliorent les chances de frapper un objectif particulier pour accumuler le plus grand nombre de points (p. ex., comprendre ses points forts dans l'application des habiletés et des concepts; choisir la meilleure façon de se tenir debout pour frapper la cible).

## 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 cône par groupe

- 1 objet à envoyer par participant (p. ex., sacs de fèves, poulets en caoutchouc, balles souples, disques en mousse, ballons légèrement sous-gonflés)
- 2 objets par groupe pour indiquer les lignes d'envoi (p. ex., cordes à sauter, disques en caoutchouc ou vinyle, cônes en forme de dôme, sacs de fèves)

## 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). Cette activité peut également être organisée pour que les participants jouent simultanément.
- Chaque groupe place un cerceau au sol dans leur aire de jeu, avec un cône au milieu du cerceau comme cible.
- Les participants établissent deux lignes d'envoi à différentes distances de la cible. Encouragez les participants à choisir des lignes d'envoi qui offrent un défi optimal. Les participants peuvent augmenter ou diminuer la distance jusqu'à la cible à tout moment pendant le jeu, en tenant compte des aires de jeu des autres participants.
- Chaque participant choisit un objet à envoyer (p. ex., sac de fèves, poulet en caoutchouc, balle souple, disque en mousse, ballon légèrement sous-gonflé) et détermine comment l'envoyer vers la cible (p. ex., lancer par-dessous ou par en dessus, faire rouler, donner un coup de pied tout en gardant l'objet en contact avec le sol, utiliser la main ou le pied non dominant).

- Tour à tour, les participants envoient leur objet vers la cible depuis leur ligne d'envoi choisie. Demandez aux participants de changer leur objet d'envoi à intervalles réguliers pendant le jeu.
- Les groupes établissent un système de pointage, attribuant à chaque zone de la cible un nombre de points (p. ex., 1 point pour faire atterrir l'objet à l'intérieur du cerceau près du cône et 2 points pour toucher le cône). Les points sont doublés si le participant envoie depuis la ligne d'envoi la plus éloignée de la cible.
- 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:

- Pourquoi est-il important de contrôler la force que vous utilisez lorsque vous envoyez un objet de différentes façons?
- Quels objets sont plus faciles à envoyer pour atteindre la cible? Pourquoi pensez-vous que c'est plus facile?
- Quels objets trouvez-vous plus difficiles à envoyer vers la cible? Pourquoi pensez-vous que c'est plus difficile?
- 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

- Utiliser une cible plus petite dans le cerceau (p. ex., petit cône, sac de fèves, morceau de ruban adhésif pour indiquer la cible à l'intérieur du cerceau).
- Enlever le cône et utiliser le cerceau comme cible.
- Fixer une limite de temps pour le jeu et voir combien de points les participants peuvent marquer dans ce laps de temps.
- Jouer en position agenouillée ou assise.