

# Balle au mur

*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 une balle contre un mur et à la recevoir pour tenter de marquer un point sur le terrain de l'adversaire.

# 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 une balle contre un mur et dans une zone désignée et à défendre un espace sur leur côté du terrain. 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 contre le mur ou le recevoir (p. ex., frapper la balle avec la paume de la main, en la plaçant face à la direction où l'on veut envoyer la balle tout en gardant le poignet droit).
- Conscience du corps: reconnaître la relation entre certains mouvements et certaines positions et un jeu efficace lors de l'envoi de la balle contre le mur ou lors de sa réception (p. ex., se tenir les genoux fléchis, les pieds écartés à la largeur des épaules, les mains prêtes à recevoir et les yeux rivés sur la balle pour anticiper sa trajectoire).

## Habiletés tactiques

Comprendre et établir des tactiques pour réussir dans l'activité (p. ex., utiliser plus ou moins de force pour envoyer la balle contre le mur à des distances et des angles divers).

## 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 balle à envoyer par paire (p. ex., balles de dimensions et textures variées)
- 1 instrument de frappe par participant (p. ex., raquettes diverses) (facultatif)
- 6 objets pour délimiter les aires et zones de jeu (p. ex., cônes, disques en caoutchouc ou vinyle)

## Sécurité

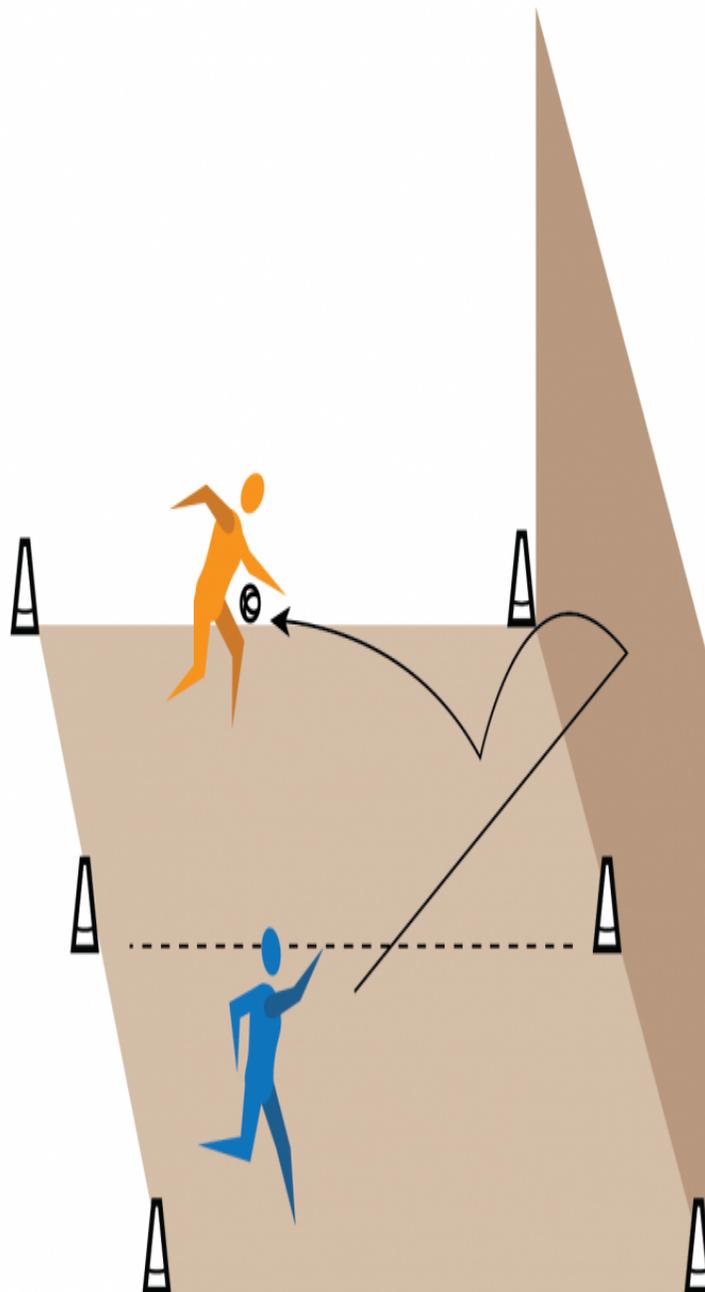
- Inspectez l'aire d'activité et le matériel pour retirer tout ce qui peut poser un risque de blessures.-Vérifiez que la surface de jeu offre une traction suffisante.
- Établissez les limites de l'aire de jeu à une distance sécuritaire des murs et des obstacles et montrez-les aux participants.
- Passez 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.
- Assignez un espace contre un mur à chaque paire.
- Fournissez aux paires six objets (p. ex., cônes, disques en caoutchouc ou vinyle) pour délimiter leur aire de jeu, leur «terrain». Les paires placent deux objets pour indiquer les deux coins arrière de leur terrain, deux objets contre le mur pour indiquer les deux coins avant de leur terrain, et deux objets entre les coins arrière et avant pour diviser leur terrain en deux.
- Les paires choisissent la balle qu'elles souhaitent envoyer. Elles peuvent également choisir d'envoyer leur balle avec la main ou un instrument de frappe (p. ex., raquette en mousse). Les paires peuvent changer leur balle ou leur instrument de frappe à tout moment pendant le jeu.
- Un participant se tient de chaque côté du terrain.
- Les participants utilisent leur main ou un instrument de frappe pour envoyer la balle pour qu'elle touche le mur et rebondisse dans la zone de leur adversaire.

- L'adversaire essaie de renvoyer la balle de l'autre côté du terrain avant le deuxième rebond. Les participants essaient de frapper la balle contre le mur de manière à ce qu'il soit difficile pour leur adversaire de la recevoir ou de la renvoyer. Les participants peuvent choisir d'attraper la balle avant de la renvoyer à leur partenaire.
- Un participant marque un point si son adversaire est incapable de renvoyer la balle avant le deuxième rebond ou si la balle sort des limites du terrain.
- 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.

## Image 1: Représentation visuelle des consignes pour l'activité



### 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 décidez-vous où envoyer la balle contre le mur afin de rendre le retour de la balle difficile pour votre adversaire?
- Comment votre position corporelle est-elle liée à la réussite de l'envoi de la balle vers le mur ou à la réception de la balle du mur?
- Comment appliquez-vous les phases du mouvement lorsque vous renvoyez la balle vers le mur?
- Quelle partie de votre main ou de votre instrument de frappe utilisez-vous pour frapper la balle contre le mur avec succès?
- Comment décidez-vous de la force à utiliser lorsque vous frappez la balle contre le mur afin de marquer un point?
- Quels facteurs devez-vous prendre en compte lorsque vous envoyez la balle? Comment frappez-vous la balle avec la plus grande puissance sans perdre le contrôle?
- 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 deux ou plusieurs rebonds avant de recevoir la balle.
- Supprimer la ligne qui divise les deux côtés et travailler en paire pour maintenir un échange.
- Jouer à deux contre deux, les participants du même groupe se relayant pour frapper la balle.