Balle au mur

Activité

Ressource:
Le mouvement pour les personnes ayant une déficience : soutien pour l'éducation physique inclusive

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e

Cycle(s): Primaire Moyen

Catégorie de jeux : Jeux filet/mur

Type d'activité : Jeu individuel

L'activité

Les sports tels que le tennis en fauteuil roulant, le squash et le volleyball assis peuvent être classés dans la catégorie des jeux filet/mur. Dans ces sports, les participants envoient un objet dans l'espace libre de l'adversaire, cherchant à lui rendre difficile le renvoi de l'objet. Ces sports peuvent être pratiqués en utilisant des filets par-dessus lesquels les participants envoient un objet, ou en utilisant un mur comme surface de jeu. Des instruments peuvent parfois être utilisés pour envoyer l'objet. Dans cette activité, les participants travaillent seuls pour envoyer un objet contre un mur et le recevoir afin de maintenir un échange.

Le saviez-vous?

- Le pickleball est un sport en plein essor, de plus en plus populaire. Dans le pickleball aux Jeux olympiques spéciaux, les participants peuvent permettre à la balle de rebondir deux fois avant de la frapper.[1]

- Pour la pratique du squash en fauteuil roulant, les participants utilisent une balle ressemblant à une balle de racquetball qui rebondit plus haut et deux rebonds sont permis par échange, comme au tennis en fauteuil roulant.[2]
- Les règles du volleyball assis sont semblables à celles du volleyball debout; cependant, les joueurs doivent maintenir un contact avec le terrain avec une partie de leur corps entre les fesses et les épaules.[3]

Matériel

- 1 objet à envoyer par participant (p. ex., balle ou ballon sonore, ballon utilitaire, balle de tennis, ballon de basketball, ballon de volleyball)
- 3 cônes par participant (ou du ruban adhésif) pour indiquer les lignes d'envoi
- Espace mural pour chaque participant

Sécurité

Pour assurer la sécurité des participants, veuillez consulter la page sur **la sécurité des activités de mouvement pour les personnes ayant une déficience** ainsi que les instructions de l'activité avant de commencer.

Mise en place

- Définissez une aire de jeu comportant un espace au mur (p. ex., mur de gymnase, mur extérieur) pour chaque participant.
- Invitez les participants à choisir un objet à envoyer (p. ex., balle ou ballon sonore, ballon utilitaire, balle de tennis, ballon de basketball, ballon de volleyball).
- Fournissez à chaque participant des cônes ou du ruban adhésif pour créer trois lignes d'envoi éloignées du mur et à une distance sécuritaire des autres participants.

L’apprentissage du jeu

- L’objectif de l’activité est que les participants envoient leur objet contre un mur et le reçoivent avec succès depuis des distances variées afin de maintenir un échange.
- Invitez les participants à se placer sur l’une des trois lignes d’envoi pour se familiariser avec la force requise pour l’envoi et la réception de l’objet.
- Attribuez un chiffre aux trois distances au sol (p. ex., « 1 » pour la ligne la plus proche du mur, « 2 » pour la ligne du milieu, « 3 » pour la ligne la plus éloignée).
- Au signal, annoncez une combinaison des trois nombres; les participants doivent envoyer et recevoir depuis les lignes correspondantes. Par exemple, si la combinaison « 3 - 1 » est annoncée, les participants enverront l’objet depuis la ligne la plus éloignée, le recevront, puis l’enverront depuis la ligne la plus proche et le recevront à nouveau.

Les façons de jouer

- Avec l’ensemble du groupe, créez une liste de possibles façons d’envoyer l’objet au mur. Par exemple :
    - Envoyer l’objet en le lançant par-dessus ou par en dessous, en le frappant du pied ou en le faisant rouler.
    - Envoyer l’objet en le faisant rebondir une fois avant qu’il ne touche le mur.
    - Envoyer l’objet avec la main dominante/non-dominante.
    - Jouer en position debout, agenouillée ou assise.
    - Mettre la cible à différentes hauteurs sur le mur pour déterminer où l’objet peut frapper (p. ex., placer la cible plus près du sol et envoyer l’objet vers la cible au mur en le faisant rouler ou en lui donnant un coup de pied).
- Invitez les participants à créer un carré de 5 pi x 5 pi (1,5 m x 1,5 m) avec des cônes ou du ruban adhésif au sol à environ un pied (30 cm) du mur.
- Demandez aux participants d’attribuer un nombre de 1 à 4 à chaque coin de leur carré.

- Au signal, nommez une combinaison des quatre nombres. Les participants envoient et reçoivent l'objet en ligne droite vers le mur depuis le coin correspondant du carré. Par exemple, si la combinaison « 3 - 2 - 1 » est nommée, les participants enverront l'objet depuis le coin 3 et le recevront, répéteront la tâche depuis le coin 2, puis depuis le coin 1.

Le jeu pour tous

- Invitez les participants à explorer la liste des façons d'envoyer l'objet au mur de la section « Les façons de jouer ».
- Dans cette activité, les participants doivent travailler individuellement pour créer une série d'échanges tout en se déplaçant dans leur espace.
- Placez une variété d'objets dans un espace commun, à une distance sécuritaire des aires de jeu des participants.
- Les participants se placent n'importe où contre un mur dans l'aire de jeu.
- Au signal, les participants se dirigent vers l'espace commun pour récupérer un objet de leur choix et retournent ensuite dans leur aire de jeu pour envoyer l'objet contre le mur et le recevoir tout en portant attention aux autres participants.
- Les participants peuvent choisir de changer d'objet à tout moment pendant le jeu ou à un signal prédéterminé pour changer le degré de difficulté de l'activité.
- Les participants commencent à envoyer et recevoir l'objet pour maintenir un échange contre le mur.

La réflexion sur le jeu

Utilisez les questions suivantes tout au long de l'activité pour encourager les participants à réfléchir et à appliquer les habiletés, les concepts et les stratégies utilisés dans l'activité.

- Décrivez ce que vous avez dû faire pour envoyer l'objet au mur et le recevoir avec succès.
- Décrivez ce que vous pouvez faire et le positionnement de votre corps lors de la réception de l'objet.
- Quelles modifications pouvez-vous apporter à l'activité pour la rendre plus difficile (p. ex., modifier les limites, changer les instruments ou les objets)?

- Quelles modifications pouvez-vous apporter à l'activité pour être plus efficace dans le maintien d'un échange plus long (p. ex., modifier les limites, changer les instruments ou les objets)?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser lorsque vous jouez individuellement pour améliorer vos occasions de succès dans le maintien d'un échange?
- Décrivez d'autres sports, jeux et activités qui font appel aux mêmes habiletés, concepts et stratégies que ce jeu au mur.

[1]Contenu adapté de : Upstate Pickleball (s.d.). Special Olympics Pickleball. Repéré au : **https://www.upstatepickleball.com/so/** (en anglais)

[2]Contenu adapté de : Squash Australia (2022). Para Squash. Repéré au : **https://www.squash.org.au/w/participation/para-squash** (en anglais)

[3]Contenu adapté de : Volleyball Canada (s.d.). Qu'est-ce que le volleyball assis?. Repéré au : **https://volleyball.ca/uploads/National_Teams/Sitting/SittingVball_info_FR.pdf**