



L'action motrice au service de l'apprentissage

Stade apprendre à boxer



Banque d'activités ludiques visant la polyvalence motrice du boxeur

Juin 2016



L'action motrice au service de l'apprentissage

Table des matières

Philosophie	3
Approche	3
Objectifs	4
Correspondance avec le modèle de développement de la FQBO	5
Aspects pédagogiques pour une application efficace	5
Références	6



L'action motrice au service de l'apprentissage

Philosophie

La banque d'activités motrices s'appuie sur le concept innovateur de la littératie physique. Globalement, la littératie physique représente l'ensemble des capacités et valeurs fondamentales (motivation, confiance, compétence motrice, connaissances et responsabilités) que devraient posséder l'être humain afin qu'il s'engage dans un mode de vie physiquement actif (Whitehead, 2010).

Pour développer la littératie physique ou le savoir-faire physique chez un athlète, la pierre angulaire repose sur les compétences motrices de base (équilibre, coordination, agilité, adaptation spatio-temporelle, etc.) qui passent obligatoirement par la stimulation des grandes habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, lancer, attraper, botter, esquiver, rouler, frapper, nager, glisser, patiner, etc.) à travers divers environnements (au sol, dans les airs, dans l'eau, sur la neige et la glace).

Le mouvement «*Au Canada, le sport c'est pour la vie*» a conçu le modèle de Développement à long terme du participant/athlète 2.0 (2014) qui s'inspire de la littératie physique dans la façon de concevoir le sport et l'activité physique. L'intention de ce mouvement est d'influencer les leaders des domaines du sport, du loisir, de l'éducation et de la santé à appliquer ce modèle afin de changer de paradigme dans la façon de développer le sport et l'activité physique. Enfin, la littérature démontre que les enfants et les adolescents qui ont acquis une certaine forme de littératie physique en bas âge ont plus de chance d'être actifs pour la vie et réussissent mieux à l'école.

Approche

La banque d'activités motrices est entièrement ludique et motivante pour l'enfant. Chaque activité à un nom original et comporte un défi qui procure du plaisir à l'athlète.

Tableau 1 : Titres originaux des activités motrices

Titres des 15 activités motrices de la banque	
1. Cerceau défis	9. Drôle de sauteur
2. Pieds agiles	10. Ballon-mur
3. Zigzag	11. Balle-mur
4. Auto-contrôle	12. Équili-step
5. Le sauteur	13. Mains agiles
6. Le gardien	14. Le polyvalent
7. Le yoga	15. Le duo



L'action motrice au service de l'apprentissage

8. Action-réaction

Objectifs

- Développer la polyvalence motrice du jeune boxeur en ciblant trois grandes composantes motrices:
 1. Coordination (globale, oculo-manuelle et pédestre)
 2. Stabilisation (équilibre statique et dynamique)
 3. Agilité (vitesse et temps de réaction)

- Contribuer à la littératie physique par la stimulation de 16 habiletés motrices fondamentales.

Compte tenu des réalités physiques (installations, espace et équipements disponibles) des clubs de boxe, la banque d'activités cible 16 habiletés motrices fondamentales sur une trentaine que l'on retrouve dans la littérature.

Tableau 2 : Liste et catégories des habiletés motrices fondamentales ciblées par la banque

Habiletés motrices fondamentales	Stabilisation	Locomotion	Manipulation
1. Équilibre sur un pied	✓		
2. Marcher (au sol et sur des objets)		✓	
3. Galoper		✓	
4. Gambader		✓	
5. Courir		✓	
6. Sauter à cloche-pied		✓	
7. Sauter en longueur sans élan		✓	
8. Sauter en hauteur sans élan		✓	
9. Sauter d'une hauteur		✓	
10. Pas chassés		✓	
11. Roulade avant		✓	
12. Lancer par-dessus l'épaule			✓
13. Lancer par-dessous l'épaule			✓
14. Attraper à deux mains			✓
15. Dribbler statique			✓
16. Botter avec élan			✓



L'action motrice au service de l'apprentissage

Correspondance avec le modèle de développement de l'athlète (2013-2016)

- Cadre de référence (Section 4, p. 19 à 22)
 - Aspects physiques
 - Habiletés générales

Aspects pédagogiques pour une application efficace de la banque d'activités

- Les activités motrices devraient être pratiquées à chaque entraînement entre 5 à 10 minutes.
- Inclure la pratique des activités motrices dans la phase de conditionnement physique.
- L'aspect ludique des activités pourrait apporter un climat d'excitation chez les athlètes. Il est recommandé d'être rigoureux dans l'exécution des activités afin que la programmation neuromotrice fasse son effet à long terme sur la polyvalence motrice de l'athlète.
- Il est important de respecter les niveaux d'âge. Pour chaque activité, il y a toujours une variante plus difficile pour les âgés (10 à 12 ans). Cependant, il est permis de faire les activités des plus jeunes (7 à 9 ans) à un athlète plus âgé qui aurait des difficultés motrices importantes.
- Il est possible de créer d'autres variantes ou défis par rapport à chaque activité. Il faut seulement s'assurer d'un cadre sécuritaire pour éviter les excès des athlètes plus téméraires.
- L'entraîneur devrait être capable de démontrer chaque activité afin de bien l'expliquer aux athlètes. Une image vaut mille mots. Quand toutes les activités auront été expliquées et démontrées à quelques reprises, les athlètes deviendront autonomes pour les exécuter.
- Liste de matériel nécessaire pour l'application des activités motrices :
 - Ballons légers (style caoutchouc)
 - Petits cônes
 - Petites haies
 - Cordes à sauter
 - Balles réaction
 - Mur libre pour lancer
 - Marqueurs de sol en caoutchouc
 - Balles de tennis
 - Cerceaux résistants (type plat)
 - Steps de workout
 - Ring
 - Tapis de sol



L'action motrice au service de l'apprentissage

Références

- Éducation physique et santé Canada, (2008). *Habilités motrices fondamentales, les fondements du mouvement*. Gouvernement du Canada.
- Au Canada, le sport c'est pour la vie (2014). *Développement à long terme du participant/athlète 2.0*. Institut canadien du sport.
- Barnett, L., & coll. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity, *Journal of Adolescent Health*, 44, 252-259.
- Éducation physique et santé Canada, (2008). *Habilités motrices fondamentales, les fondements du mouvement*. Gouvernement du Canada.
- Fédération québécoise de boxe olympique (2013). *Modèle de développement de l'athlète (2013-2016)*. Montréal, Québec.
- Pagani, L., Fitzpatrick, C., Belleau L. et Janosz, M. (2011). « Prédire la réussite scolaire des enfants en quatrième année à partir de leurs habiletés cognitives, comportementales et motrices à la maternelle », dans *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2010) – De la naissance à 10 ans*, Québec, Institut de la statistique du Québec, vol. 6, fascicule 1.
- Paoletti, R. (1999). *Éducation et motricité de l'enfant de 2 à 8 ans*. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.
- Trost, S. G., Ward, D. S., et Senso, M. (2010). Effects of child care policy and environment on physical activity. *Medicine et Science in Sports et Exercise*, 42(3), 520.
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical Literacy : Throughout the Lifecourse*. London. Routledge.



L'action motrice au service de l'apprentissage

Fondements et aspects pédagogiques



Banque d'activités ludiques visant la polyvalence motrice du jeune boxeur

Stade apprendre à boxer



Répertoire des activités

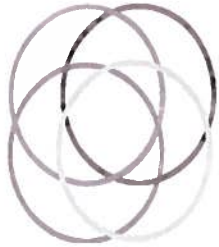
Activité 1: Cerceau-défis	1
Activité 2: Pieds agiles	2
Activité 3: Zigzag	3
Activité 4: Auto-contrôle	4
Activité 5: Le sauteur	5
Activité 6: Le gardien	6
Activité 7: Le yoga	7
Activité 8: Action-réaction	8
Activité 9: Drôle de sauteur	9
Activité 10: Ballon-mur	10
Activité 11: Balle-mur	11
Activité 12: Équili-step	12
Activité 13: Mains agiles	13
Activité 14: Le polyvalent	14
Activité 15: Le duo	15
Fondements et aspects pédagogiques	16



L'action molrice au service de l'apprentissage



L'action motrice au service de l'apprentissage



Activité 1

Cerceau-défis

Niveaux :

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Sauter

Lancer

Attraper

Rouler

Matériel

Cerceau

Matelas ou ring (optionnel)

Les athlètes sont en cercle avec leur cerceau et doivent relever les défis proposés par l'entraîneur. Voici les possibilités:

- Sauter rapidement à pieds joints à l'intérieur et à l'extérieur du cerceau (avant-arrière ou de côté)

Variante 10-12 ans : Faire les sauts à 1 pied

- Sauter sur 1 pied de reculons autour du cerceau
- Lancer son cerceau à une main et attraper à 2 mains

Variante 10-12 ans : Lancer et attraper d'une main à l'autre

- Faire tourner son cerceau au sol et sauter dedans à pieds joints pendant la rotation et ressortir en sautant avant qu'il soit au sol

Variante 10-12 ans : Faire les sauts avec les bras derrière le dos

- Faire tourner son cerceau à 2 mains autour de soi en marchant en petit bonhomme à l'intérieur

Variante 10-12 ans : Faire tourner le cerceau à une main

- Faire tourner son cerceau autour de la taille (hula hoop)
- En équipe de 2, le partenaire tient le cerceau près du sol et l'autre doit exécuter une roulade avant sans toucher au cerceau (utiliser un matelas ou le ring pour plus de confort).



Activité 2

Pieds agiles

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Sauter

Courir

Galoper

Gambader

Pas chassés

Matériel

Haies

Aligner une dizaine de petites haies une en arrière de l'autre (varier l'espace selon certains déplacements). Les athlètes doivent les franchir en aller-retour en se déplaçant de différentes façons :

- Pas chassés (changer de sens au retour)

Variante 10-12 ans : Placer les mains sur la tête ou derrière le dos

- Sauter sur 1 pied (changer de pied au retour)

Variante 10-12 ans : Sauter sur 1 pied mais de côté

- Galoper (toujours la jambe de puissance en arrière)

- Gambader

- Sauter pieds joints avec genoux élevés

Variante 10-12 ans : Sauter de côté et de reculons

- Sauter pieds joints avec talons aux fesses

Variante 10-12 ans : Sauter de côté et de reculons

- Courir normalement et sauter chaque haie

Variante 10-12 ans : Courir avec genoux très hauts



Activité 3

Zigzag

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Sauter

Courir

Gambader

Pas chassés

Lancer

Attraper

Dribbler

Matériel

Cônes

Ballon léger

Balle

Placer une dizaine de petits cônes en zigzag. Les athlètes doivent se déplacer entre les cônes de différentes façons tout en manipulant des objets variés.

1. Courir entre les cônes et dribbler un ballon léger.
Variante 10-12 ans : La main qui dribble le ballon doit toujours être à l'extérieur du cône.
2. Sauter sur 1 pied entre les cônes et tourner une balle autour de sa taille.
Variante 10-12 ans : Changer de pied à chaque cône.
3. Pas chassés entre les cônes avec un ballon léger dans les mains.
Variante 10-12 ans : Changer le sens des pas chassés à chaque cône (pivot).
4. Sauter sur 1 pied entre les cônes en faisant rouler un ballon léger sous l'autre pied.
Variante 10-12 ans : Changer le ballon par une balle.
5. Gambader entre les cônes et lancer-attraper un ballon léger.
Variante 10-12 ans : Changer le ballon par une balle.



Activité 4

Auto-contrôle

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Sauter

Matériel

Aucun

Les athlètes sont dispersés pour avoir assez d'espace autour d'eux. Ils doivent contrôler et enchaîner des mouvements de coordination variés.

1. Cross-crawl (main-genou). Toucher le genou gauche avec la main droite et le genou droit avec la main gauche. Enchaîner 20 fois en faisant des petits sauts rapides.
Variante 10-12 ans : Toucher le coude avec le genou
2. Cross-crawl (main-pied). Toucher le pied gauche avec la main droite et le pied droit avec la main gauche. Enchaîner 20 fois en faisant des petits sauts rapides.
Variante 10-12 ans : La main passe derrière le dos pour toucher au pied.
3. Étirer les bras devant soi. Ouvrir la main droite et fermer la main gauche. Frapper les mains ensemble et replacer les dans la position contraire, c'est-à-dire que la main droite devient fermée et la main gauche devient ouverte. Enchaîner 20 fois.
Variante 10-12 ans : Fermer un œil.
4. Sauts écarts et tapes. Sauter les pieds à l'écart de côté (style jumping jack) ou d'avant (style ski de fond) et frapper des mains en même temps. Enchaîner 20 fois.
Variante 10-12 ans : Frapper des mains en alternant une fois avant et une fois derrière le dos.



Activité 5

Le sauteur

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Équilibre

Habilité motrice :

Sauter

Matériel

Ring

Marqueurs en caoutchouc
(optionnel)

Les athlètes doivent grimper debout sur le ring à l'extérieur des cordes et se retourner en plaçant les orteils au bout. Si jamais l'athlète éprouve une peur, on peut placer un matelas au sol pour le sécuriser. Si possible, demander à l'athlète de cibler une tuile au sol pour l'atterrissage. S'il n'y a pas de tuile, on peut placer des marqueurs en caoutchouc. La cible au sol apporte un défi et contribue à la motivation.

Sauter en bas du ring de différentes façons et atterrir en équilibre sur ou au dessus de la cible:

1. Sauter et atterrir pieds collés sur la cible
Variante 10-12 ans : Garder les bras croisés
2. Sauter et atterrir jambes à l'écart de chaque côté de la cible
Variante 10-12 ans : Garder les bras derrière le dos
3. Sauter et atterrir jambes à l'écart avant-arrière de la cible (ski de fond)
Variante 10-12 ans : Garder les mains sur la tête
4. Sauter et atterrir pieds collés sur la cible de côté
Variante 10-12 ans : Une main sur la tête et un bras derrière le dos
5. Sauter en faisant un 180 degrés et atterrir pieds collés sur la cible
Variante 10-12 ans : Fermer un œil



Activité 6

Le gardien

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habiletés motrices :

Lancer

Attraper

Botter

Matériel

Cônes

Ballon léger

Balle mousse

En équipe de deux. Placer deux petits cônes pour faire un but assez large. Un athlète joue le rôle du gardien de but et l'autre le tireur. À une distance de 5 mètres, tirer un ballon selon les façons proposées. Le gardien tente d'attraper ou de bloquer l'objet selon les façons proposées afin qu'il n'entre pas dans le but.

1. Lancer en roulant (bowling) au sol et le gardien doit l'arrêter avec les pieds.
2. Lancer base-ball avec un rebond et le gardien doit le bloquer ou l'attraper.
3. Lancer base-ball sans rebond et le gardien doit le bloquer ou l'attraper.
4. Botter le ballon avec un pied et le gardien doit le bloquer ou l'attraper.
5. Le gardien est dos au tireur. Au signal du lanceur, le gardien se retourne rapidement et le tireur fait un lancer base-ball avec un rebond. Le gardien doit le bloquer ou l'attraper.

Variante générale 10-12 ans : Remplacer le ballon par une balle mousse



L'action motrice au service de l'apprentissage



Activité 7

Le yoga

Niveaux:
7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :
Équilibre

Habilité motrice :
Équilibre sur 1 pied

Matériel
Tapis de sol ou ring

Les athlètes sont dispersés sur le ring ou à l'extérieur sur des petits tapis de sol. L'ambiance doit être calme si possible.

L'entraîneur présente une à une les positions de yoga ci-dessous et les athlètes tentent de les maintenir pendant un minimum de 5 secondes jusqu'à un maximum de 10 secondes. Pendant l'exécution de chaque posture, il faut respirer profondément (inspirer par le nez et expirer par la bouche).



Variante générale 10-12 ans : Maintenir les postures de 10 à 20 secondes



L'action motrice au service de l'apprentissage



Activité 8

Action-réaction

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habilités motrices :

Lancer

Attraper

Matériel

Balle réaction en caoutchouc

En équipe de deux face à face à une distance de 5 mètres. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les équipes pour des raisons de sécurité. Lancer la balle directement vers son partenaire avec un rebond au sol afin qu'il l'attrape selon les façons proposées :

1. Départ debout et attraper avec les deux mains.
2. Départ debout pieds croisés et attraper avec les deux mains.
3. Départ sur 1 genou et attraper avec les deux mains. Refaire avec l'autre genou au sol.
4. Départ debout mais dos à celui qui lance. Au signal du lanceur (ex : Go!), se retourner rapidement et attraper avec les deux mains.

Variante générale 10-12 ans : Attraper avec une seule main (l'athlète peut s'aider avec son corps).



Activité 9

Drôle de sauteur

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

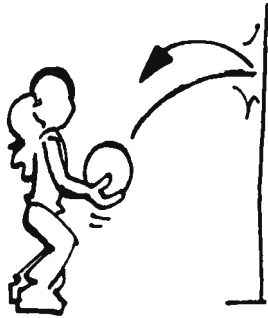
Sauter

Matériel

Corde à sauter

L'entraîneur utilise une longue corde à sauter et l'attache afin qu'il soit le seul à pouvoir la tourner. Un à la fois, l'athlète doit entrer dans la corde en mouvement et exécuter chaque type de sauts en les enchaînant. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité. L'entraîneur présente chaque saut et les athlètes doivent les essayer à tour de rôle.

1. Le tourniquet : Faire 3 tours (pas obligé d'être consécutif) sur soi-même.
Variante 10-12 ans : Faire les 3 tours consécutifs.
2. Le toucher : Toucher au sol avec une main, faire quelques sauts et toucher avec l'autre main.
Variante 10-12 ans : Toucher le sol avec les deux mains en même temps.
3. L'unijambiste : Faire 3 sauts consécutifs sur un pied.
Variante 10-12 ans : Faire 3 sauts consécutifs sur chaque pied.
4. Le frappeur : Faire 3 sauts consécutifs sur deux pieds et frapper les deux mains au-dessus de la tête en même temps.
Variante 10-12 ans : Faire les 3 sauts consécutifs sur 1 pied en frappant les mains en même temps.



Activité 10

Ballon-mur

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habiletés motrices :

Lancer

Attraper

Matériel

Ballon léger en caoutchouc

Seul face à un mur libre à une distance de 5 mètres. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité. Lancer le ballon au mur de différentes façons et le rattraper à deux mains.

1. Départ debout, lancer à deux mains par en-dessous (identique à l'image en haut à gauche), frapper les mains en arrière du dos, laisser le ballon faire un bond et attraper.
Variante 10-12 ans : Faire un 360° avant d'attraper.
2. Départ debout, lancer à deux mains par-dessus la tête (style touche au soccer), toucher le sol avec une main, laisser le ballon faire un bond et attraper.
Variante 10-12 ans : Faire un 360° avant d'attraper.
3. Départ debout dos au mur, lancer à deux mains par en-arrière, faire un 180° pour revenir face au mur, laisser le ballon faire un bond et attraper.
Variante 10-12 ans : Ne pas laisser faire de bond avant d'attraper.
4. Départ debout, lancer à une main (style base-ball), déposer un genou au sol, laisser le ballon faire un bond et attraper.
Variante 10-12 ans : Faire un 360° avant d'attraper.



Activité 11

Balle-mur

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Lancer

Attraper

Matériel

Balle de tennis

Seul face à un mur libre à une distance de 5 mètres. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité. Lancer la balle au mur de diverses façons et la rattraper de différentes manières.

1. Départ debout, lancer à une main par en-dessous, laisser faire un rebond, taper les mains une fois derrière le dos et attraper avec les deux mains.
Variante 10-12 ans : Taper derrière le dos et en avant
2. Départ debout, lancer à une main (style base-ball), laisser faire un rebond, toucher les deux pieds avec les mains et attraper avec les deux mains.
Variante 10-12 ans : Attraper avec une seule main
3. Départ debout les pieds croisés, lancer à une main (style base-ball), laisser faire un rebond, décroiser et croiser les pieds de l'autre côté et attraper avec les deux mains.
Variante 10-12 ans : Attraper avec une seule main
4. Départ sur un genou, lancer à une main (style base-ball), se relever, laisser faire un rebond et attraper avec les deux mains. Refaire à partir de l'autre genou.
Variante 10-12 ans : Attraper sans laisser faire de rebond



L'action motrice au service de l'apprentissage



Activité 12

Équili-step

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Équilibre

Habilités motrices :

Sauter et équilibre sur un pied

Matériel

Step

Seul avec un step d'entraînement, l'athlète doit exécuter différents types de sauts combinés à des postures d'équilibre. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité. L'entraîneur présente la combinaison et les athlètes doivent réussir à l'exécuter et maintenir la posture, sans tomber ou chanceler, de 5 à 10 secondes.

1. Partir en bas face au step, sauter et atterrir à deux pieds sur le step. Exécuter une arabesque (appui sur une jambe, l'autre jambe est levée et tendue vers l'arrière, le corps est penché vers l'avant avec les bras écartés).

Variante 10-12 ans : Atterrir sur le step à un pied

2. Partir en bas et de côté au step, sauter de côté et atterrir avec les deux pieds. Croiser lentement une jambe par-dessus l'autre (comme l'image), revenir sur deux pieds et sauter de l'autre côté. Refaire avec l'autre jambe qui croise.

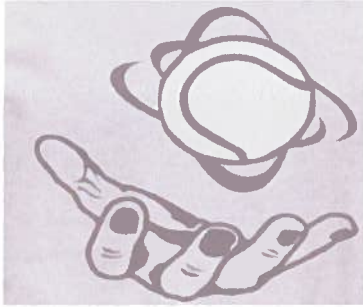
Variante 10-12 ans : Faire la combinaison avec les bras derrière le dos

3. Partir en bas face au step, sauter et atterrir avec les deux pieds à l'écart avant (style ski de fond). Faire une fente afin qu'un genou touche le step. Sauter de l'autre côté et refaire avec l'autre pied devant.

Variante 10-12 ans : Faire la combinaison avec les bras derrière le dos

4. Partir debout sur le step, faire une flexion des jambes à 90° et se relever. Sauter en bas et faire un 360° avant d'atterrir au sol.

Variante 10-12 ans : Faire la combinaison avec les mains sur la tête



Activité 13

Mains agiles

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habiletés motrices :

Lancer

Attraper

Matériel

Balle de tennis

Les athlètes sont en dispersion avec une balle de tennis et doivent relever les défis proposés par l'entraîneur. Pour chaque défi, il faut réussir trois attrapés. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité. Voici les défis des mains agiles:

1. Lancer la balle vers le haut à une main, frapper rapidement des mains une fois devant et une fois derrière le dos, attraper la balle à deux mains.

Variante 10-12 ans : Attraper avec une main

2. Lancer la balle vers le haut à une main, toucher le sol avec une main et attraper la balle à deux mains.

Variante 10-12 ans : Attraper avec une main

3. Lancer la balle à une main vers le sol pour faire un gros rebond, déposer un genou au sol et se relever rapidement pour attraper la balle à deux mains.

Variante 10-12 ans : Remplacer le genou au sol par un 360°

4. Lancer la balle à une main vers le sol pour faire un gros rebond, toucher les deux pieds avec les deux mains pour attraper la balle à deux mains.

Variante 10-12 ans : Attraper avec une main



Activité 14

Le polyvalent

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habiletés motrices :

Sauter

Courir

Pas chassés

Lancer

Attraper

Matériel

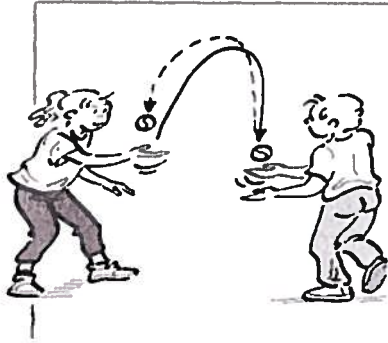
Haies

Balles

Ballon

Les athlètes sont jumelés en équipe de deux. Un athlète doit se déplacer de différentes façons sur une distance de 10 mètres (placer 2 cônes comme repères) avec une haie au milieu. Il doit lancer et attraper divers objets à travers les déplacements. Le partenaire doit lui lancer les objets.

1. Pas chassés, sauter par-dessus une haie et attraper-lancer un ballon léger. Poursuivre avec des pas chassés jusqu'au cône. Revenir dans l'autre sens et refaire la même chose.
Variante 10-12 ans : Remplacer le ballon par une balle
2. Sauter sur 1 pied jusqu'à une première haie et attraper-lancer un ballon léger. Poursuivre les sauts sur un pied jusqu'au deuxième cône. Revenir en sautant sur l'autre pied et refaire la même chose.
Variante 10-12 ans : Remplacer le ballon par une balle
3. Sauter pieds joints jusqu'à une première haie en faisant un pivot de 180° et attraper-lancer un ballon léger. Courir de reculons jusqu'au deuxième cône. Revenir et refaire la même chose.
Variante 10-12 ans : Remplacer le ballon par une balle



Activité 15

Le duo

Niveaux:

7-9 ans et 10-12 ans

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Lancer

Attraper

Matériel

Balle

Haie

En équipe de deux avec une balle chacun. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité. Le défi est d'échanger (passes) sa balle de différentes façons :

1. Debout face à face à une distance de 3 mètres, les athlètes lancent leur balle par en-dessous en faisant un arc de cercle (voir image à gauche) et doivent l'attraper à deux mains. Il faut synchroniser les deux lancers en même temps. Faire 5 échanges.
Variante 10-12 ans : Attraper à une main.
2. Sur un genou face à face à une distance de 3 mètres, les athlètes lancent leur balle par-dessus l'épaule (base-ball) avec un rebond au sol. Il faut synchroniser les deux lancers en même temps et attraper avec les 2 mains. Faire 5 échanges de balle.
Variante 10-12 ans : Attraper à une main
3. Debout face à face à une distance de 5 mètres, les athlètes lancent par-dessus l'épaule (base-ball) avec rebond au sol. Il faut synchroniser les deux lancers en même temps attraper avec les 2 mains. Faire 5 échanges de balle.
Variante 10-12 ans : Debout sur un pied pour lancer
4. Sur un genou face à face à une distance de 5 mètres, les deux athlètes lancent par en-dessous au sol (style bowling). Il faut synchroniser les deux lancers en même temps et faire attention pour que les balles ne se frappent pas. Faire 5 échanges.
Variante 10-12 ans : Partir debout pour lancer en roulant