



L'action motrice au service de l'apprentissage

Programme sport-études



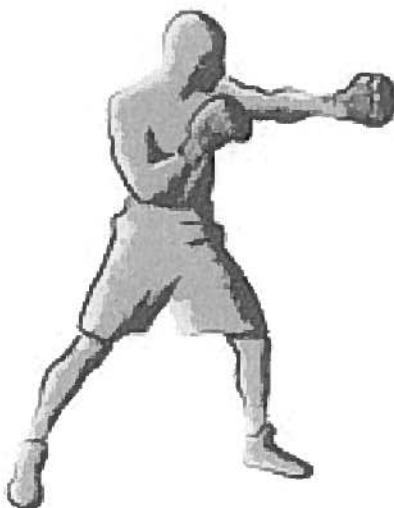
**Banque d'activités ludiques visant la
polyvalence motrice du boxeur**

Juillet 2015



L'action motrice au service de l'apprentissage

Fondements et aspects pédagogiques



Banque d'activités ludiques visant la polyvalence motrice du boxeur



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
Répertoire des activités	7



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'adolescent. 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 20 activités motrices de la banque		
1. Cerceau défis	9. Drôle de sauteur	17. La poussée
2. Pieds agiles	10. Le ballon Suisse	18. Le polyvalent
3. Zigzag	11. Ballon-mur	19. L'échange
4. Auto-contrôle	12. Balle-mur	20. Le duo
5. Le sauteur	13. Équili-step	
6. Le gardien	14. Le rotor	
7. Le yoga	15. Ballon-assis	
8. Action-réaction	16. Mains agiles	



L'action motrice au service de l'apprentissage

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 17 habiletés motrices fondamentales.

Compte tenu des réalités physiques (installations, espace et équipements disponibles) des clubs de boxe, la banque d'activités cible 17 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			✓
17. Botter à la volée			✓



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. 23 à 29)
 - Aspects physiques
 - Habiletés générales

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

- Les activités motrices devraient être pratiquées selon une fréquence de trois fois par semaine, pendant 15 à 20 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 15 à 18 ans. Cependant, il est permis de faire les activités des plus jeunes (12 à 14 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
 - Ballons Suisse
 - Ring
 - Tapis de sol



L'action motrice au service de l'apprentissage

Références

- Éducation physique et santé Canada, (2008). *Habiletés 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). *Habiletés 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 Exercice*, 42(3), 520.
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical Literacy : Throughout the Lifecourse*. London. Routledge.



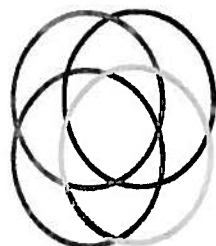
L'action motrice au service de l'apprentissage

Répertoire des activités

Activité 1 : Cerceau-défi	8
Activité 2 : Pieds agiles	9
Activité 3 : Zigzag	10
Activité 4 : Auto-contrôle	11
Activité 5 : Le sauteur	12
Activité 6 : Le gardien	13
Activité 7 : Le yoga	14
Activité 8 : Action-réaction	15
Activité 9 : Drôle de sauteur	16
Activité 10 : Le ballon Suisse	17
Activité 11 : Ballon-mur	18
Activité 12 : Balle-mur	19
Activité 13 : Équili-step	20
Activité 14 : Le rotor	21
Activité 15 : Ballon-assis	22
Activité 16 : Mains agiles	23
Activité 17 : La poussée	24
Activité 18 : Le polyvalent	25
Activité 19 : L'échange	26
Activité 20 : Le duo	27



L'action motrice ou service de l'apprentissage



Activité 1

Cerceau-défis

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Coordination

Habiletés 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 15-17 ans : Faire les sauts à 1 pied

- Sauter sur 1 pied de reculons autour du cerceau
- Lancer et attraper son cerceau d'une main à l'autre

Variante 15-17 ans : Faire un 360° avant d'attraper

- 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 15-17 ans : Faire les sauts à 1 pied

- Faire tourner son cerceau à 2 mains autour de soi en marchant en petit bonhomme à l'intérieur
- Lancer son cerceau à 2 mains au dessus de soi et se placer en dessous pour qu'il passe sans toucher au corps
- Faire tourner son cerceau autour de chaque bras et chaque pied

Variante 15-17 ans : Faire tourner 2 cerceaux en même temps

- 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 scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 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 15-17 ans : Garder des mains en arrière du dos

- Sauter sur 1 pied de côté (changer de pied au retour)
- Sauter sur 1 pied en faisant un pivot de 180° à chaque saut (saut avant, saut arrière, saut avant...). Changer de pied au retour.
- Galoper (toujours la jambe de puissance en arrière)
- Gambader

Variante 15-17 ans : Frapper des mains en gambadant

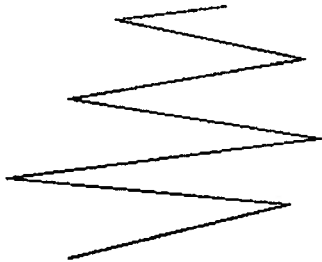
- Sauter pieds joints (avant, côté, ou reculons) avec genoux élevés
- Sauter pieds joints (avant, côté, reculons) avec talons aux fesses
- Courir normalement avec genoux très hauts

Variante 15-17 ans : Courir de reculons avec genoux très hauts



Activité 3

Zigzag



Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Sauter

Courir

Galoper

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. La main qui dribble le ballon doit toujours être à l'extérieur du cône.
Variante 15-17 ans : Courir de reculons
2. Sauter sur 1 pied entre les cônes et tourner une balle autour de sa taille. Changer de pied à chaque cône.
3. Pas chassés entre les cônes avec en manipulant (petites passes entre les doigts) un ballon léger au dessus de la tête. 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.
5. Galoper entre les cônes et lancer-attraper une balle d'une main à l'autre.
Variante 15-17 ans : Dribbler un ballon léger
6. Gambader entre les cônes et tourner une balle autour de son cou.
Variante 15-17 ans : Dribbler un ballon léger



Activité 4

Auto-contrôle

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 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 15-17 ans : Toucher le pied et non le genou
2. Cross-crawl (main-pied). Toucher le pied gauche avec la main droite qui passe derrière le dos et le pied droit avec la main gauche. Enchaîner 20 fois en faisant des petits sauts rapides.
Variante 15-17 ans : Fermer et ouvrir un œil en même temps
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.
4. Main gauche sur la tête qui frappe légèrement et main droite sur le ventre qui tourne simultanément. Enchaîner 20 fois. Refaire en inversant les mains (main droite frappe et main gauche tourne).
Variante 15-17 ans : Faire des sauts sur place en même temps
5. Cross-crawl combiné (main-pied). Toucher le pied gauche avec la main droite, toucher le pied droit avec la main gauche, toucher à nouveau le pied gauche avec la main droite qui passe derrière le dos et toucher à nouveau le pied droit avec la main gauche qui passe derrière le dos. Enchaîner 20 fois.



Activité 5

Le sauteur

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Équilibre

Habilité motrice :

Sauter

Matériel

Ring

Marqueurs en caoutchouc
(optionnel)

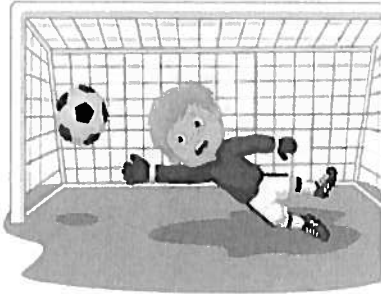
Les athlètes doivent grimper debout sur le ring à l'extérieur des cordes et se retourner en plaçant les orteils au bout. Si possible, demander à l'athlète de cibler une tuile au sol pour l'atterrissage. S'il n'y a pas de tuile, on peut placer des marqueurs en caoutchouc. La cible au sol apporte un défi 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 15-17 ans : Garder une balle entre les jambes
2. Sauter et atterrir jambes à l'écart de chaque côté de la cible
3. Sauter et atterrir jambes à l'écart avant-arrière de la cible (ski de fond)
4. Sauter et atterrir pieds collés sur la cible de côté
Variante 15-17 ans : Garder une balle entre les jambes
5. Sauter en faisant un 180 degrés et atterrir pieds collés sur la cible
Variante 15-17 ans : Garder une balle entre les jambes
6. Sauter en levant les genoux et atterrir pieds collés sur la cible
7. Sauter les talons aux fesses et atterrir pieds collés sur la cible
8. Mains derrière le dos ou sur la tête, refaire les sauts 1 à 7
9. Mains derrière le dos ou sur la tête et fermer un œil, refaire les sauts 1 à 7



L'action motrice au service de l'apprentissage



Activité 6

Le gardien

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habilités motrices :

Lancer

Attraper

Botter

Frapper

Matériel

Cônes

Ballon léger

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 repousser (botter ou frapper) 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 l'intérieur d'un pied.
2. Lancer base-ball avec un rebond et le gardien doit le frapper (style coup droit au tennis) avec une main.
3. Lancer par-dessus la tête (touche de soccer) sans rebond et le gardien doit le bloquer ou attraper.
4. Frapper le ballon de côté avec une main (style coup droit au tennis) et le gardien doit le bloquer ou attraper.
5. Botter le ballon avec un pied et le gardien doit le bloquer ou attraper.
6. 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 attraper.
7. Lancer par-dessus la tête (touche de soccer) sans rebond et le gardien doit le frapper avec un ou deux poings.

Variante générale 15-17 ans : Le tireur doit s'approcher à 3 mètres



Activité 7

Le yoga

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 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 15-17 ans : Maintenir les postures de 10 à 20 secondes



Activité 8

Action-réaction

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habiletés motrices :

Lancer

Attraper

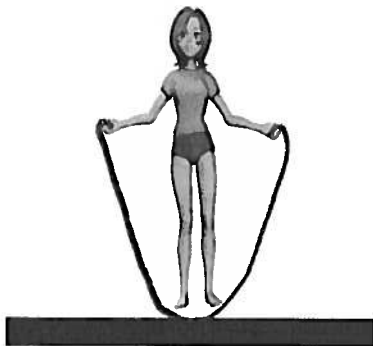
Matériel

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

Variante générale 15-17 ans : Rapprocher la distance à 3 mètres



L'action motrice au service de l'apprentissage

Activité 9

Drôle de sauteur

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

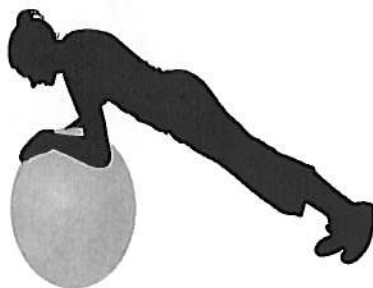
Sauter

Matériel

Corde à sauter

Seul avec une corde à sauter, les athlètes doivent exécuter divers types 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 réussir 10 sauts consécutifs contrôlés.

1. **Le cloche-pied** (3 sauts de suite sur 1 pied et ainsi de suite avec l'autre pied).
Variante 15-17 ans : Après les 3 sauts sur 1 pied, croiser la corde et poursuivre avec les sauts sur l'autre pied et ainsi de suite
2. **Le berceau** (sauts avec 1 pied à l'avant et 1 pied à l'arrière et ainsi de suite).
Variante 15-17 ans : Au lieu de garder 1 pied devant et l'autre derrière, il faut maintenant les alterner entre chaque saut
3. **Le talon-talon** (sauts en alternant le talon droit et le talon gauche en avant).
4. **Le pas de géant** (1 genou haut, 1 saut simple sur les 2 pieds, l'autre genou haut, 1 saut simple sur les 2 pieds, et ainsi de suite). Un saut simple est réalisé les 2 pieds au sol.
5. **Le botter** (saut sur 1 pied et l'autre pied botte un ballon imaginaire et ainsi de suite en alternant).
Variante 15-17 ans : Botter le ballon imaginaire en croisant le pied de l'autre côté



Activité 10

Le ballon Suisse

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Équilibre

Habilités motrices :

Aucune

Matériel

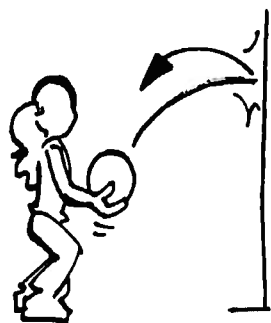
Ballon Suisse

Ballon léger

En équipe de deux avec un ballon Suisse, un athlète doit exécuter diverses postures d'équilibre pendant que l'autre sert de pareur pour la sécurité. Changer les rôles après chaque posture. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité.

L'entraîneur présente chaque posture et les athlètes doivent réussir à la maintenir, sans tomber ou chanceler, de 5 à 10 secondes.

1. **Avant-bras** : Deux avant-bras sur le ballon, extension complète des jambes avec appui sur la pointe des pieds (identique à l'image en haut à gauche).
Variante 15-17 ans : Lever un pied en arrière
2. **Orteils** : Les orteils de chaque pied sur le ballon, inclinaison et extension complète du corps, extension des bras au sol en position push-up).
Variante 15-17 ans : Lever un pied en arrière
3. **Dos/jambe** : Couché le dos sur le ballon, relever les fesses, fléchir une jambe en appui et relever l'autre jambe. Refaire en changeant de jambe.
4. **Genoux** : Placer les deux genoux sur le ballon, relever les fesses et garder le dos droit.
Variante 15-17 ans : Faire des passes à son partenaire avec un ballon
5. **Debout** : Près d'un mur, une cage d'entraînement, les cordes du ring ou son partenaire, monter debout lentement sur le ballon. Possibilité de placer une main en appui pour aider à l'équilibration.



Activité 11

Ballon-mur

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 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), faire un 360° sur place et attraper.
Variante 15-17 ans : Lancer par-dessus la tête (touche au soccer)
2. Départ debout, lancer à deux mains par-dessus la tête (style touche au soccer), toucher le sol avec une main et attraper.
Variante 15-17 ans : Déposer 1 genou au sol, se relever et attraper
3. Départ debout dos au mur, lancer à deux mains par en-arrière, faire un 180° pour revenir face au mur et attraper.
4. Départ un genou au sol, lancer à une main (style base-ball), faire un 360° sur place, laisser le ballon faire un rebond et attraper.
5. Départ debout dos au mur avec les jambes écartées, lancer le ballon entre les jambes, faire un 180° pour revenir face au mur et attraper.
Variante 15-17 ans : S'approcher à 3 mètres du mur



Activité 12

Balle-mur



Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 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 une fois devant et attraper avec une seule main.
Variante 15-17 ans : Attraper avec la main non dominante
2. Départ debout, lancer à une main (style base-ball) en faisant un rebond au sol devant le mur, toucher les deux pieds avec les mains et attraper avec une seule main.
Variante 15-17 ans : Attraper avec la main non dominante
3. Départ debout sur un pied, lancer à une main (style base-ball) directement sur le mur et attraper avec une main toujours sur le même pied (refaire en changeant de pied).
Variante 15-17 ans : Attraper avec la main non dominante
4. Départ debout les pieds croisés, lancer à une main par en-dessous, laisser faire un rebond, décroiser et croiser les pieds de l'autre côté et attraper avec une seule main (refaire en changeant de main pour attraper).
Variante 15-17 ans : Attraper avec la main non dominante
5. Départ de côté (main dominante), lancer à une main de côté, faire un 180° pour revenir de l'autre côté et attraper avec l'autre main (non dominante). Refaire de l'autre sens.



Activité 13

Équili-step

Niveau x scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Équilibre

Habiletés motrices :

Sauter et équilibrer 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 et face au step, sauter avec l'aide des deux pieds et atterrir à un pied 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). Refaire avec l'autre pied.

2. Partir en bas et de côté au step, sauter de côté avec l'aide des deux pieds et atterrir avec le pied le plus près. Exécuter une flexion de la jambe en appui pour devenir en position petit bonhomme et se relever. Refaire avec l'autre pied de l'autre côté.

Variante 15-17 ans : Sauter et atterrir avec un pied.

3. Partir en bas et face au step, sauter avec l'aide d'un pied et atterrir sur avec le même pied. Croiser l'autre pied sur le genou du pied en appui et baisser les fesses à 90° comme si on voulait s'asseoir. Maintenir de 5 à 10 secondes. Refaire avec l'autre pied.

4. Partir sur le step, faire un 360° de chaque côté en sautant pieds joints et atterrir sur le step.

Variante 15-17 ans : Refaire un 360° de chaque côté sur un pied.



L'action motrice au service de l'apprentissage



Activité 14

Le rotor

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habilités motrices :

Sauter et équilibre sur pied

Matériel

Corde à sauter

En équipe de deux face à face à une distance de 3 mètres avec une corde à sauter. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les équipes pour des raisons de sécurité. Celui avec la corde est le rotor qui dirige et l'autre le sauteur.

Celui qui a la corde doit la tourner à une main au sol (la faire passer derrière son dos et changer de main) à la manière d'un rotor. Celui en face doit sauter par-dessus la corde qui passe à ses pieds. Cependant, le défi est de sauter en s'adaptant à la vitesse (varier la vitesse pendant les rotations) de la corde et selon le type de saut identifié à chaque tour par le rotor. Voici les trois types de sauts :

1. Kangourou : Sauts à deux pieds
2. Flamant rose : Sauts sur un pied
3. Grenouille : Sauts accroupis comme une grenouille

*Le rotor doit identifier rapidement le nouveau type de saut pour laisser la chance à son partenaire de réagir et de se placer. Si le rotor ne dit rien, on conserve le même saut.

Variante 15-17 ans : Varier les 3 types de sauts

1. Ski de fond (1 pied devant et 1 pied arrière)
2. Genoux (lever les genoux très hauts)
3. 360° (faire un tour complet)



Activité 15

Ballons-assis

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Lancer

Attraper

Frapper

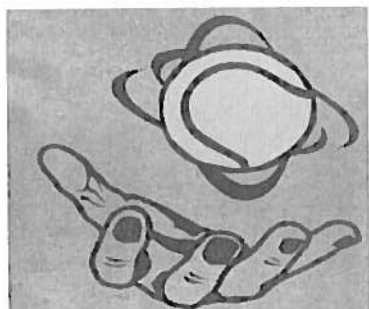
Matériel

Ballon Suisse et ballon léger

En équipe de deux avec un ballon Suisse et un ballon léger, un athlète est assis et l'autre est debout en face de lui. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité.

Le défi est d'échanger un ballon léger de différentes façons tout en maintenant la posture ou le mouvement demandé pour celui qui est assis sur le ballon Suisse (changer les rôles après chaque action).

1. Faire 20 passes poitrine face à face. Celui qui est assis doit rebondir sur son ballon pendant qu'il fait ses passes.
Variante 15-17 ans : Celui assis doit rebondir avec un pied seulement
2. Faire 20 passes à une main (style base-ball) avec rebond au sol. Celui qui est assis doit rebondir sur son ballon pendant qu'il fait ses passes.
Variante 15-17 ans : Celui qui fait les passes doit tourner autour en faisant ses passes et l'autre doit le suivre
3. Faire 20 passes style touche de soccer face à face. Celui qui est assis doit frapper ses mains en arrière de son dos entre chaque passe.
4. Faire 20 passes en frappant le ballon léger par en-dessous avec une main (style service de volley-ball). Celui qui est assis doit être en équilibre sur les talons pendant qu'il fait ses passes.



Activité 16

Mains agiles

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Coordination

Habilités 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 une main.

Variante 15-17 ans : Attraper avec la main non dominante

2. Lancer la balle vers le haut à une main, faire un 360° et attraper la balle à une main.

Variante 15-17 ans : Attraper avec la main non dominante

3. Lancer la balle à une main derrière le dos vers l'avant et attraper avec l'autre main. Refaire avec l'autre main.

4. Lancer la balle à une main vers le sol pour faire un gros rebond, faire un 360° et attraper la balle à une main.

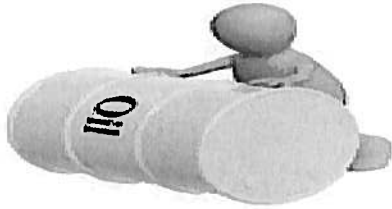
Variante 15-17 ans : Attraper avec la main non dominante

5. Lancer la balle à une main vers le sol pour faire un rebond entre les jambes (avant vers l'arrière) et attraper la balle avec l'autre main. Refaire avec l'autre main. Refaire dans l'autre sens entre les jambes (de l'arrière vers l'avant).



L'action motrice au service de l'apprentissage

Activité 17



La poussée

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Équilibre

Habilité motrice :

Équilibre sur 1 pied

Matériel

Cerceau

Deux par deux avec un cerceau. Un athlète est dans le cerceau et l'autre à l'extérieur (changer les rôles après chaque posture). S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité.

L'athlète dans le cerceau doit maintenir une posture d'équilibre, sans tomber ou chanceler, de 5 à 10 secondes. Pendant ce temps, l'autre athlète doit tourner autour de son partenaire et donner de petites poussées sur quatre parties du corps (poitrine, épaule droite, milieu du dos, épaule gauche) afin de le déstabiliser.

Voici les postures :

1. Un genou dans le cerceau et l'autre pied en dehors sur le talon. Refaire de l'autre côté.
2. Accroupie en petit bonhomme, les deux pieds collés sur la pointe.
3. Debout jambes croisées. Refaire en croisant de l'autre côté.
4. Debout un pied devant l'autre (talon-orteils). Refaire en inversant les pieds.
5. Debout sur un pied avec l'autre pied en appui à l'intérieur du genou. Refaire de l'autre côté.

Variante générale 15-17 ans : Ajouter deux autres poussées (hanche gauche et hanche droite)

*Les poussées ne doivent pas être exagérées. L'intention est de créer un petit déséquilibre.



Activité 18

Le polyvalent

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Agilité (vitesse/temps de réaction)

Habilités 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) tout en lançant, attrapant et frappant divers objets. L'autre athlète doit lui lancer les objets ciblés.

1. Pas chassés, sauter par-dessus une première haie, pas chassés et attraper-lancer un ballon léger, sauter par-dessus une deuxième haie et poursuivre en pas chassés jusqu'au cône. Revenir dans l'autre sens et refaire la même chose.

Variante 15-17 ans : Faire 2 attrapés-lancers entre les 2 haies

2. Sauter sur 1 pied, sauter par-dessus une première haie, sauter sur 1 pied et attraper-lancer une balle avec une seule main, sauter par-dessus une deuxième haie et poursuivre les sauts jusqu'au deuxième cône. Revenir en sautant sur l'autre pied et refaire la même chose.

Variante 15-17 ans : Faire 2 attrapés-lancers entre les 2 haies

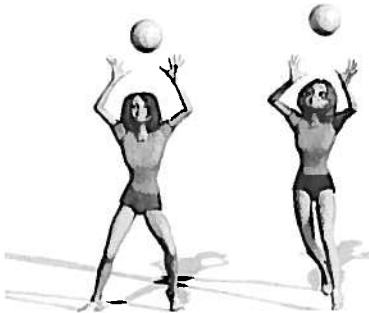
3. Sauter pieds joints, sauter par-dessus une première haie en faisant un pivot de 180° et attraper-lancer un ballon léger, sauter de reculons par-dessus une deuxième haie en faisant un pivot de 180° et poursuivre les sauts vers l'avant jusqu'au deuxième cône. Revenir et refaire la même chose.

Variante 15-17 ans : Faire 2 attrapés-lancers entre les 2 haies

4. Courir normalement, sauter par-dessus une première haie, courir et attraper-lancer une balle avec chaque main, sauter par-dessus une deuxième haie et courir jusqu'au deuxième cône. Revenir et refaire la même chose.



L'action motrice au service de l'apprentissage



Activité 19

L'échange

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 ans)

Composante motrice :

Coordination

Habilités motrices :

Lancer

Attraper

Botter

Frapper

Matériel

Ballon léger

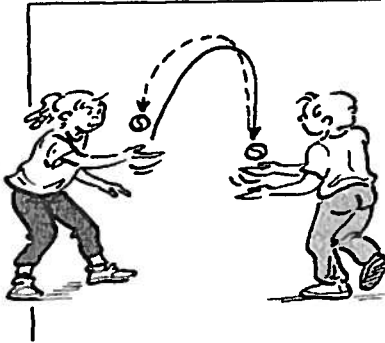
En équipe de deux avec un ballon léger chacun. S'assurer d'avoir assez d'espace entre les athlètes pour des raisons de sécurité. Le défi est d'échanger (passes) un ballon léger de différentes façons :

1. Debout face à face à une distance de 5 mètres, un athlète lance le ballon par-dessus l'épaule (base-ball) et l'autre par en-dessous (style softball). Il faut synchroniser les deux lancers en même temps et attraper. Faire 10 échanges. Échanger les rôles et refaire 10 échanges.
2. Debout face à face à une distance de 5 mètres, un athlète fait une passe poitrine avec rebond au sol et l'autre fait une passe à deux mains derrière la tête (style touche de soccer). Il faut synchroniser les deux lancers en même temps et attraper. Faire 10 échanges de ballon. Échanger les rôles et refaire 10 échanges.
3. Debout face à face à une distance de 5 mètres, les deux athlètes font une passe de soccer avec le pied. Il faut synchroniser les deux passes en même temps et réceptionner avec le pied. Faire 10 échanges de ballon. Échanger les rôles et refaire 10 échanges.
4. Debout face à face à une distance de 5 mètres, les deux athlètes font, avec contrôle de la force, un botter à la volée. Il faut synchroniser les deux bottés en même temps et attraper. Faire 10 échanges de ballon. Échanger les rôles et refaire 10 échanges.

Variante générale 15-17 ans : Deux autres types d'échange

1. Frapper de côté (style service de volley-ball)

2. Touche de volley-ball (deux mains au dessus de la tête)



Activité 20

Le duo

Niveaux scolaires:

1^{er} cycle du secondaire (12-14 ans)

2^e cycle du secondaire (15-17 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 avec une seule main. Il faut synchroniser les deux lancers en même temps. Faire 10 échanges de balle.
2. Debout face à face à une distance de 5 mètres, un athlète lance la balle par-dessus l'épaule (base-ball) et l'autre par en-dessous (style softball). Il faut synchroniser les deux lancers en même temps et attraper avec les 2 mains. Faire 10 échanges de balle. Échanger les rôles et refaire 10 échanges.

Variante 15-17 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 et attrapent avec une seule main. Il faut synchroniser les deux lancers en même temps. Faire 10 échanges de balle.
4. Debout 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 10 échanges.

Variante 15-17 ans : Rouler la balle en même temps sous une haie