

## Objectif de la leçon:

- Développer une motion pour lancer, via des activités de groupe.
- Forger un esprit d'équipe et de coopération.

## Équipement requis:

- 1 balle pour chaque équipe de deux.



## Pour la sécurité des participants:

Vérifier la surface de jeu pour éviter les risques de blessures. Assurez-vous que les étudiants sont habillés correctement pour effectuer des mouvements physiques.

## Activité d'introduction: LA POURSUITE TRIANGULAIRE

Former des groupes de 5 personnes. Trois étudiants se tiennent la main pour former un triangle. Un étudiant se positionne dans le triangle, et une autre à l'extérieur avec en sa possession, une balle. L'étudiant qui est à l'extérieur du triangle doit trouver le moyen de toucher la personne se trouvant à l'intérieur en lançant la balle. Les étudiants du triangle doivent bouger pour protéger la personne à l'intérieur. Les étudiants changent de position à chaque minute.

## Développement d'une technique:

Le professeur doit démontrer la technique pour tenir une balle correctement. Deux doigts sur le dessus et le pouce sous la balle. Placer les étudiants à 1 mètre du mur. En utilisant seulement le mouvement de la main, les étudiants doivent lancer la balle sur le mur avec le poignet. Mettre le focus sur le mouvement du poignet. NE PAS FAIRE LE MOUVEMENT COMPLET AVEC LE BRAS. Faire reculer les étudiants à 3 mètres du mur. Montrer aux étudiants le mouvement de bras nécessaire pour lancer la balle, c'est-à-dire, le coude doit être en angle droit et celui-ci doit être à la hauteur de l'épaule. Les étudiants doivent lancer la balle sur le mur en utilisant la position du coude à 90 degrés. Ne pas oublier le mouvement de poignet à la fin de la motion. Finalement, faire reculer les étudiants à 10 mètres du mur. Les étudiants doivent prendre une motion plus complète pour lancer la balle : faire une rotation du corps, reculer le bras avec le coude haut, faire un pas en avant avec le pied opposé du bras et lancer la balle dans un mouvement fluide.

## Jeu: L'ŒUF D'AUTRUCHE

Séparer les étudiants en groupe de 10. Chaque groupe se sépare ensuite en 2 équipes de 5 joueurs. Le gymnase est divisé en autant de section que de groupe de 10. Chaque section est ensuite divisée par deux, pour former des territoires distincts pour chaque équipe. Quatre joueurs par équipe se placent dans leur territoire. Le joueur restant se place dans le territoire adverse, derrière les joueurs de l'autre équipe où il est l'autruche! Chaque équipe tente de remettre la balle à son autruche alors que l'équipe adverse tente de les en empêcher. Si l'autruche attrape la balle, l'équipe reçoit 2 points. Si l'équipe adverse intercepte la balle, elle reçoit 1 point.

## Activité de décompression:

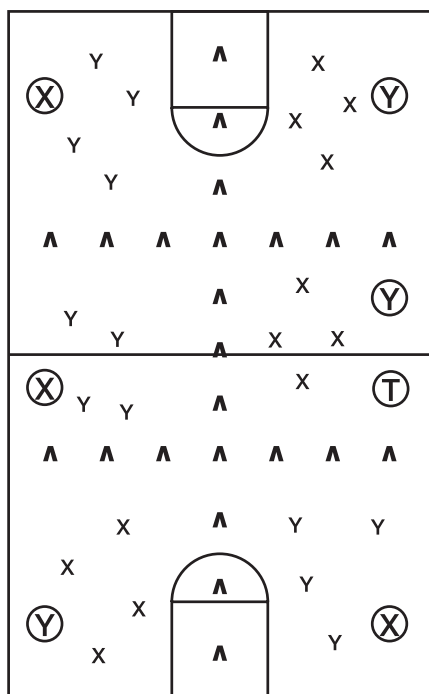
Les étudiants se dispersent dans le gymnase à une distance raisonnable du professeur. Le professeur joue à Jean Dit, mais en gardant le focus sur les exercices d'étirements seulement. Si quelqu'un fait une activité que Jean n'avait pas dit, il doit faire rapidement un tour de gymnase à la course et rejoindre le groupe. Le professeur doit mettre l'accent sur la durée des étirements et l'étirement particulier des bras et des jambes.

## Points à surveiller: LANCER LA BALLE

- Revoir les bases fondamentales du lancer de la balle.
- Tenir la balle en mettant 2 doigts sur les coutures de la balle si possible (Pour les maints plus petites, utiliser 3 doigts).
- Le pouce de la main qui lance doit pointer vers le bas; la main et le coude doivent être tenu haut.
- Faire une extension complète du bras lorsqu'on lâche la balle.
- Faire une enjambée vers la cible.
- Donner une pousser avec le pied de derrière.

## Diagrammes:

L'OEUF D'AUTRUCHE



Le but est que les joueurs X tentent de remettre la balle à l'autruche ⊗. Y tentent de l'intercepter.

Les joueurs Y tentent de remettre la ball à l'autruche ⊙  
Aucun étudiant ne droit traverser les cônes.

### LÉGENDE

- X - Y Étudiants
- T Professeur
- ⊗ ⊙ Autruches
- ▲ Cônes