

Attraper et saisir

SEMAINE QUATRE

CE SET DE LEÇONS FOURNIT
des jeux et activités pour aider les
enfants à mieux attraper et saisir
(forme, force, conscience du corps,
concepts spatiaux, équilibre,
coordination main-œil, contrôle
moteur, proprioception).



Special Olympics
young athletes™

www.specialolympics.org/youngathletes



Vue d'ensemble

Les plans des leçons (Jour Un, Jour Deux, Jour Trois) fournissent des détails pour vos aider à planifier et mettre en œuvre le programme pour Jeunes athlètes avec un groupe d'enfants âgés de 2 à 7 ans.

Adultes requis : prévoyez au moins 1 adulte pour 4 enfants. Cherchez de l'aide auprès des familles, volontaires, anciens étudiants, étudiants et autres de votre communauté afin que le programme fonctionne bien et soit agréable.

Durée : Jeunes athlètes est mis en oeuvre avec un grand enthousiasme, beaucoup d'énergie et un rythme soutenu. Les estimations de durée sont faites de sorte à terminer chaque leçon en 30 minutes. Cependant, le rythme et la durée de la leçon doivent être adaptés aux besoins, intérêts, âges et compétences des Jeunes athlètes de votre groupe.

Déroulement : pour chaque compétence, il y a trois leçons, appelées Jour Un, Jour Deux et Jour Trois. Les leçons liées à une même compétence sont étudiées pour être données à la suite et ce, afin d'aider les enfants à s'habituer aux activités et à développer des compétences par la répétition.

Ressources : les Cartes-sommaires des plans des leçons incluent un résumé des activités, la liste de l'équipement nécessaire et des pages numérotées pour retrouver les descriptions des activités. Les cartes, le Guide des activités des Jeunes athlètes, les Suggestions des professeurs et les vidéos d'entraînement sont inclus dans la Boîte à outils en ligne (voir le site ci-dessous).

Jouer à la maison : donnez aux familles les Cartes-sommaires des plans des leçons et encouragez-les à chanter les chansons et à jouer un ou deux jeux avec leur enfant à la maison avant la session suivante. Aidez-les à comprendre les activités en les invitant dans vos sessions de groupe et/ou en offrant une session familiale de formation. Assurez-vous qu'ils ont accès au Guide des activités et aux vidéos pour plus d'informations.

>> Voir la Boîte à outils des Jeunes athlètes en ligne : www.specialolympics.org/youngathletes



Chanson sportive (5 min.) d'ouverture

BUT

Utilisez une mélodie connue et des mouvements que les enfants ont déjà faits ou qui leur sont familiers. Ceci les aidera à s'échauffer, servira d'activité de rassemblement, créera chez eux une conscience de leur propre corps et renforcera leurs capacités d'adaptation (suivre des indications, chanter en chœur, imiter des mouvements moteurs).

EXPLIQUEZ

« Nous allons commencer une NOUVELLE semaine de Jeunes Athlètes ! Souvenez-vous, un athlète est quelqu'un qui fait du sport et fait travailler les muscles de son corps. Nous allons tous être des Athlètes pendant que nous jouerons à de nouveaux jeux et exercerons les muscles de notre corps. Commençons Jeunes athlètes avec notre chanson sportive. Chantez avec moi et faites comme moi. »

CHANTEZ ET MONTREZ

Une mélodie enfantine :

- ■ Le goal de l'équipe va arrêter ce ballon (sautez en face du ballon), arrêter ce ballon, arrêter ce ballon. Le goal de l'équipe va arrêter ce ballon – toute la journée.
- ■ Le joueur sur le terrain saute saute saute, saute saute saute, saute saute saute. Le joueur sur le terrain saute saute saute – dans toute la ville.
- ■ Les athlètes dans la classe font rouler le ballon, rouler le ballon, rouler le ballon.
- ■ Les athlètes dans la classe font rouler le ballon, rouler le ballon, rouler le ballon – pendant tout le jeu.



Rouler et attraper (5 min.)

ÉQUIPEMENT Ballon

BUT Coordination motrice, identification des parties du corps (toucher les orteils), force, forme et souplesse générale, capacités motrices (rouler, attraper), conscience du corps, capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs).

MONTREZ ET GUIDEZ Placez les athlètes en binômes face-à-face sur le sol avec leurs jambes écartées de manière à ce que leurs jambes se touchent, formant ainsi un diamant. Donnez-leur un ballon à déplacement lent/balle à faire rouler d'avant en arrière entre eux. « Bien joué avec notre chanson ! Maintenant, nous allons nous entraîner à faire rouler ces ballons jusqu'à nos partenaires comme nous l'avons fait la semaine dernière. »

- ■ Asseyez-vous en face de votre partenaire, avec vos jambes écartées. Vérifiez que vos orteils touchent ceux de votre partenaire.
- ■ Ensuite, l'un d'entre vous fait rouler le ballon jusqu'à l'autre sur le sol. Arrêtez le ballon avec vos mains, et faites-le revenir.
- ■ Si les athlètes sont physiquement aptes, encouragez-les à se mettre à genoux ou debout.
- ■ Bien joué !



Gardien de but en herbe (5 min.)

EQUIPEMENT Deux cônes pour délimiter chaque but et un ballon en mousse devraient être déjà placés dans la salle.

BUT Coordination motrice (changements d'appui pour réagir aux mouvements du ballon, force, forme et souplesse générale, capacités motrices (saisir, courir), conscience du corps et capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs).

MONTREZ ET GUIDEZ

Placez les athlètes de manière à ce qu'ils se tiennent entre les deux cônes formant le but. « Bon les Athlètes, soyons des bons goals ! »

- ■ Tenez-vous entre les deux cônes. Souvenez-vous, l'espace entre les cônes s'appelle le BUT.
- ■ Quand l'entraîneur ou votre partenaire fait rouler ou shoote le ballon dans le but, utilisez vos mains pour arrêter le ballon.
- ■ L'objectif du goal est d'arrêter le ballon avant qu'il ne passe entre les cônes, le but. Soyons de bons goals !



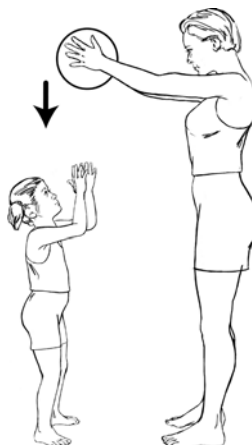
Gros ballon (5 min.)

EQUIPEMENT Gros ballon

BUT Coordination motrice, force, forme générale, capacités motrices (équilibre), conscience du corps, proprioception, coordination main-œil et capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs).

MONTREZ ET GUIDEZ « Maintenant, jouons à attraper notre gros ballon (ou ballon en mousse). Regardez-moi d'abord, après chacun aura une chance de jouer avec un adulte. »

- ■ Tenez-vous en face de l'athlète et amenez doucement le ballon vers eux. « Regardez le ballon qui vient vers vous ! Gardez un œil sur le ballon ! » Répétez plusieurs fois. Bougez-le un peu plus vite à chaque fois. « Il va plus vite maintenant ! »
- ■ Ensuite, faites en sorte que l'athlète prenne le ballon d'entre vos mains. « Bon, maintenant, quand je suis proche, PRENEZ le ballon de mes mains. »
- ■ Ensuite, expliquez : « je vais lâcher le ballon pour que vous puissiez l'attraper ! N'utilisez que vos mains pour l'attraper ! » Répétez ceci plusieurs fois avant de vraiment lâcher le ballon.
- ■ Donnez à chaque athlète autant de chances que possible d'attraper le ballon jusqu'à être sûr d'avoir fait participer tous les enfants. Attendez que les enfants puissent se féliciter, lancer un ballon imaginaire ou un autre ballon entre eux.



Attraper et saisir.

SEMAINE JOUR

4

1

2

3

Sac de fèves (5 min.)

EQUIPEMENT Sachet rempli de fèves

MONTREZ ET GUIDEZ Adaptez l'Activité du gros ballon en utilisant un sachet rempli de fèves au lieu d'un ballon pour mieux attraper.

Chanson sportive de clôture (5 min.)

BUT Terminez chaque classe des Jeunes athlètes avec une chanson de clôture/relaxation avec des mouvements. Utilisez une mélodie connue et des mouvements que les enfants ont déjà faits ou qui leur sont familiers.

EXPLIQUEZ « Il est temps de terminer Jeunes athlètes. Chantez avec moi "If You're Happy and You Know It" (Si tu es content et que tu le sais). Chantez avec moi et faites comme moi. »

- CHANTEZ**
- ■ Si t'es content et tu le sais, tape dans tes mains (tortillez votre corps ; volez comme un oiseau : déplacez-vous avec les bras tendus comme des ailes)
 - ■ Si t'es content et tu le sais, alors ton visage le montrera pour de vrai, si t'es content et tu le sais, tape dans tes mains (tortillez votre corps ; volez comme un oiseau : déplacez-vous avec les bras tendus comme des ailes)





Chanson sportive (4 min.) d'ouverture

EQUIPEMENT Poutre/corde

EXPLIQUEZ « Commençons Jeunes athlètes avec notre chanson sportive (une mélodie enfantine). Chantez avec moi et faites comme moi. »

GUIDEZ ET CHANTEZ Une mélodie enfantine.

- Les athlètes de notre classe attrape le sac de fèves, attrapent le sachet, attrapent le sachet. Les athlètes de notre classe attrapent le sac de fèves - toute la journée.
- Le joueur de l'équipe attrape le ballon, attrape le ballon, attrape le ballon. Le joueur de l'équipe attrape le ballon - dans toute la ville.
- Les athlètes de l'équipe sautent et ressautent, sautent et ressautent, sautent et ressautent. Les athlètes de l'équipe sautent et ressautent - pendant tout le jeu.

Gardien de but en herbe (5 min.)
Répétez l'Activité du Jour 1.

Gros ballon ou sac de fèves (5 min.)
Répétez l'Activité du gros ballon ou celle du sac de fèves du Jour 1.

Attraper et saisir.

SEMAINE JOUR

4

1

2

3

Attraper le ballon en l'air (6 min.)

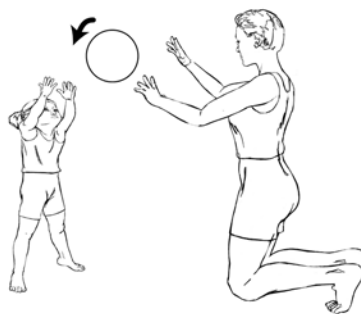
EQUIPEMENT Gros ballon de plage, ballon en mousse

BUT Coordination motrice, force, forme générale, capacités motrices (saisir, attraper et tenir), conscience du corps, proprioception et capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs). Utilisez un grand ballon de plage ou des ballons en mousse pour leur apprendre à attraper depuis une courte distance.

Agenouillez-vous en face de l'enfant qui est à environ 1 mètre. « Bon les Athlètes, allons attrapez ce GROS ballon ! »

MONTREZ ET GUIDEZ

- Lancez doucement un ballon de plage ou un ballon assez grand à l'enfant et encouragez-le à attraper le ballon avec les doigts en l'air (car il vient d'au-dessus de la taille). Assurez-vous d'effectuer le lancer depuis le niveau du torse et avec les doigts en l'air. « Vous voyez comment je lance le ballon à l'athlète avec mes doigts EN L'AIR ? Attrapez le ballon avec les doigts pointant EN L'AIR ! »
- Variez les distances et hauteurs selon les capacités physiques de l'enfant. Progressez en allant plus loin et en mélangeant lancers hauts et bas. « Bien joué !! Maintenant, je vais reculer un peu et on recommence »
- Donnez à chaque athlète autant de chances que possible jusqu'à être sûr d'avoir fait participer tous les enfants. Attendez que les enfants puissent se féliciter, lancer un ballon imaginaire ou un autre ballon entre eux s'ils sont assez nombreux.





Attraper après un rebond *(6 min.)*

EQUIPEMENT Ballon de plage

BUT Coordination motrice, force, forme générale, capacités motrices (saisir, attraper et tenir), conscience du corps, proprioception et capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs). Utilisez un grand ballon de plage pour leur apprendre à attraper après un rebond sur le sol.

MONTREZ ET GUIDEZ Placez-vous en face de l'enfant et faites rebondir un ballon de plage ou un ballon assez grand de manière à ce que l'enfant puisse attraper le ballon sans bouger. « Maintenant que nous avons attrapé le ballon depuis ici (mouvement vers le torse), MAINTENANT nous allons l'attraper depuis là (mouvement vers la partie inférieure du corps). »

Astuce : Les doigts devraient pointer vers le bas lorsque vous attrapez le ballon qui approche en dessus de la ceinture et vers le haut lors que le ballon approche par-dessus de la ceinture.

- ■ Regardez comme je fais rebondir le ballon vers l'athlète, il peut montrer le SOL car il vient du SOL (mouvement vers l'extrémité inférieure du corps).
- ■ Pointez le sol avec vos doigts pour attraper le rebond au passage. Maintenant essayez avec vos coéquipiers !
- ■ Variez les distances et utilisez de plus petits ballons selon les capacités physiques de l'enfant.
- ■ Donnez à chaque athlète autant de chances que possible jusqu'à être sûr d'avoir fait participer tous les enfants. Attendez que les enfants puissent se féliciter, lancer un ballon imaginaire ou un autre ballon entre eux.

Chanson sportive de clôture *(3 min.)* Répétez la chanson que vous avez utilisée le Jour 1 jusqu'à la fin de la leçon.

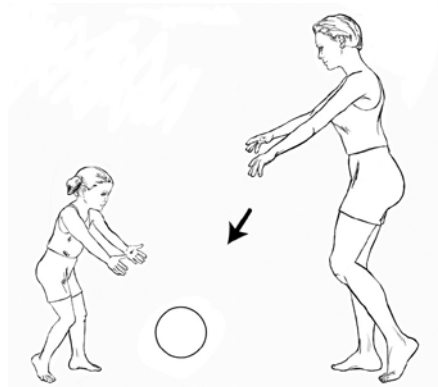


Chanson sportive (5 min.) d'ouverture

EXPLIQUEZ « Commençons Jeunes athlètes avec notre chanson sportive (une mélodie enfantine). Chantez avec moi et faites comme moi. »

CHANTEZ ET MONTREZ **Mélodie enfantine.**

- ■ Les athlètes de l'équipe sautent par-dessus le repère, par-dessus le repère, par-dessus le repère. Les athlètes de l'équipe sautent par-dessus le repère – toute la journée.
- ■ Le joueur sur le terrain saute de haut en bas, de haut en bas, de haut en bas. Le joueur sur le terrain saute de haut en bas – dans toute la ville.
- ■ Les athlètes de notre classe attrapent la balle, attrapent la balle, attrapent la balle. Les athlètes de notre classe attrapent la balle – pendant tout le jeu.



Attraper et lancer le sac (5 min.)

de fèves

EQUIPEMENT Vous aurez besoin d'un sac de fèves pour chaque enfant, afin qu'ils puissent le lancer aux adultes et seuls lorsqu'ils attendent.

BUT Identification des parties du corps, forme générale, capacités motrices (attraper, lancer), coordination motrice, conscience du corps, capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs). Présenter la semaine 5.

MONTREZ ET GUIDEZ

« Bien joué, les athlètes !! Maintenant on va essayer d'attraper ET de lancer nos sacs de fèves ! Regardez-moi d'abord, après chacun aura une chance de jouer avec un adulte. »

- ■ Tenez-vous en face de l'athlète et amenez doucement le sac de fèves vers eux. « Regardez le ballon qui vient vers vous ! Gardez un œil sur le ballon ! » Répétez plusieurs fois. Bougez-le un peu plus vite à chaque fois. « Il va plus vite maintenant ! »
- ■ Après, dites à l'athlète de prendre le sac de vos mains. « Bon, quand je suis proche, prends le ballon de mes mains. »
- ■ Puis expliquez : « je vais laisser partir le sac pour que tu l'attrapes ! N'utilise que tes mains ! » Répétez ceci plusieurs fois.
- ■ Ensuite, commencez à lancer le sac de fèves. « Je lance le sac de fèves et vous l'attrapez ! »
- ■ Maintenant apprenez-leur à lancer le sac de fèves. « Prenez le sac et mettez-le dans vos mains. Regardez mes mains et jetez le sac de fèves comme moi ! » C'est un lancer EN CUILLÈRE.
- ■ Nous pouvons lancer et nous faire lancer le sac de fèves. Donnez à chaque athlète autant de chances que possible jusqu'à être sûr d'avoir fait participer tous les enfants. Les enfants qui attendent peuvent se féliciter, lancer un sac de fèves imaginaire, ou lancer un sac de fèves entre eux, puisqu'ils sont habitués à les manipuler.

Astuce : Les doigts devraient pointer vers le bas lorsque vous attrapez le ballon qui approche en dessus de la ceinture.





Attraper le ballon en l'air

(5 min.)

Répétez l'activité du Jour 2.

Rouler (5 min.)

EQUIPEMENT

Placez dans la pièce deux cônes qui définissent chaque but et des ballons en mousse.

BUT

Coordination motrice, force, forme/souplesse générale, capacités motrices (rouler, attraper), coordination œil-main (viser le but), conscience du corps, capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs). Présenter la semaine 5.

MONTREZ ET GUIDEZ

Montrez et guidez : placez les athlètes de façon à ce qu'ils se tiennent à un mètre des deux cônes définissant le but. Placez un repère au sol où vous voulez qu'ils s'assoient/s'agenouillent/se tiennent debout.
« Bon les Athlètes, allons mettre des buts ! »

Astuce : Rappelez aux athlètes qu'ils doivent suivre la balle des yeux et s'asseoir, s'agenouiller ou se tenir debout sur les repères au sol.

- ■ Asseyez-vous sur le sol et faites rouler le ballon ENTRE les cônes pour mettre un BUT !! Vous pouvez le faire contre un mur tout seul, ou avec un partenaire athlète de l'autre côté des cônes, vous faisant face-à-face, avec la même tâche : mettre un but.
- ■ Maintenant, tenez-vous sur vos genoux et essayez de faire rouler le ballon ENTRE les cônes pour mettre un but à genoux !
- ■ Maintenant, tenez-vous sur vos pieds et essayez de faire rouler le ballon ENTRE les cônes pour mettre un but debout !

Attraper après rebond

(4 min.)

Répétez l'activité du Jour 2.



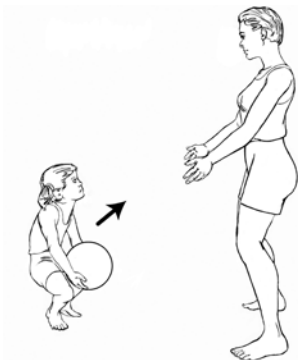
Cuillère à deux mains (5 min.)

EQUIPEMENT Des ballons gonflables ou ballons en mousse pour chaque athlète ou chaque binôme d'athlètes.

BUT Coordination motrice (changements d'appuis selon les mouvements du ballon), force, forme générale, capacités motrices (attraper, lancer, saisir), identification des parties du corps (doigts), conscience du corps, capacités d'adaptation (suivre des indications, imiter des mouvements moteurs). Présenter le programme de la semaine 5.

MONTREZ ET GUIDEZ

Placez les athlètes de façon à ce qu'ils se tiennent face-à-face avec un autre athlète et utilisez les repères au sol pour donner aux athlètes un point de référence où se tenir, si besoin est. Placez-y les athlètes à environ 1 mètre.



- Bon les athlètes, tout comme on a lancé nos sacs de fèves, on va lancer ces ballons à nos partenaires.
- Prenez le ballon et placez-le dans vos mains. Regardez les mains de votre partenaire/mes mains et envoyez le ballon dans ses/mes mains. N'oubliez pas de pointer vos doigts vers le bas !
- C'est un lancer EN CUILLÈRE. Nous pouvons lancer le ballon à nos partenaires et nous le faire lancer !

Chanson sportive de clôture

(3 min.)

Répétez la chanson que vous avez utilisée les jours 1 et 2 pour clore la leçon.



Vous avez fini la semaine 4 : les leçons d'Attraper et saisir. Vous pouvez maintenant commencer la semaine 5 : Lancer.