

# Lancer

## SEMAINE CINQ

---

### CETTE SÉRIE DE LEÇONS FOURNIT

Des jeux et des activités pour aider les enfants à développer des compétences de lancer, de la forme physique, de la force, de la conscience du corps et des concepts spatiaux.



***Special Olympics***  
**young athletes™**

# Présentation

**Les leçons (Jour 1, Jour 2, Jour 3) vous aident à organiser et réaliser le programme Jeunes Athlètes avec un groupe d'enfants entre 2 et 7 ans.**

**Nombre d'adultes nécessaires :** Prévoyez au moins 1 adulte pour 4 enfants. Demandez de l'aide parmi les membres de votre famille, les bénévoles, les étudiants plus âgés, les étudiants à l'université, et toute autre personne de votre entourage, afin que le programme se déroule sans accroc et dans la bonne humeur.

**Durée :** Le programme Jeunes Athlètes est prévu pour être mené avec un grand enthousiasme, de façon énergique et à un rythme rapide. Chaque leçon a une durée estimée à 30 minutes. Cependant, le rythme et la longueur des leçons doivent être adaptés aux besoins, intérêts, âges et compétences des participants de votre groupe.

**Séquences :** Il y a trois leçons par séquence (chacune visant à développer une compétence particulière), nommées Jour 1, Jour 2 et Jour 3, afin de permettre aux enfants de se familiariser avec les activités et de développer leurs compétences par un travail de répétition.

**Documentation :** Les cartes mémo des leçons comprennent un résumé des activités, la liste de l'équipement requis et les numéros des pages décrivant les activités. Les cartes, le Guide d'Activité des Jeunes Athlètes, les suggestions des professeurs et des vidéos d'entraînement sont comprises dans le kit en ligne (voir site internet ci-dessous).

**Jouer à la maison :** Donnez aux familles les cartes mémo et encouragez-les à chanter les chansons et jouer à un ou deux jeux avec leur enfant à la maison avant la session suivante. Aidez-les à comprendre les activités en les invitant à une session ou en organisant une session d'entraînement dédiée aux familles. Assurez-vous qu'ils ont accès au guide d'activité et aux vidéos s'ils souhaitent en savoir plus.

**>> Retrouvez le kit Jeunes Athlètes en ligne sur :**  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



## Chanson d'ouverture des sports

(4 min.)

### OBJECTIF

Commencez chaque leçon avec une chanson de rassemblement / d'échauffement avec des mouvements. Choisissez une mélodie simple et des mouvements que les enfants ont déjà fait. Cela les échauffera, leur fera prendre conscience de leur corps et les aidera à développer des compétences d'adaptation (suivre des consignes, chanter ensemble, reproduire des mouvements)

### EXPLIQUEZ

«Nous allons commencer «Jeunes Athlètes» par une chanson. Chantez avec moi et suivez mes mouvements».

### CHANTEZ ET MONTREZ

#### Chanson "Les roues du bus"

- Les athlètes de notre classe touchent leurs orteils (plier et étirer), touchent leurs orteils, touchent leurs orteils. Les athlètes de notre classe touchent leurs orteils – toute la journée.
- Le coureur de notre équipe court, court, court, court, court, court, court, court, court. Le coureur de notre équipe court, court, court – dans toute la ville.
- Le joueur sur le terrain saute de haut et bas, de haut et bas, de haut et bas. Le joueur sur le terrain saute de haut en bas – tout au long du jeu.



## Rouler (5 min.)

**MATÉRIEL** Ballon lent, cônes, marqueurs au sol placés à côté des cônes

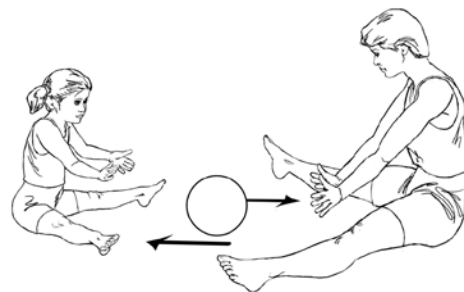
**OBJECTIF** Coordination motrice, flexibilité, entraînement physique général, capacités motrices et adaptatives (suivre indications, imiter mouvements)

### DÉMONTRER ET GUIDER

Asseyons-nous les jambes étendues, vous situez à côté et à face de l'enfant. Asseyons-nous comme nous l'avons fait la semaine dernière avec les jambes à l'extérieur. Maintenant, nous faisons rouler le ballon. Faire rouler le ballon en aller-retour.

**Conseil :** Rappeler aux athlètes de surveiller la balle et utiliser les marqueurs au sol comme un indicateur de l'endroit où s'asseoir, s'agenouiller ou se lever.

- Maintenant, nous nous agenouillons et faisons rouler le ballon en position semi-agenouillée.
- Bien. Maintenant, levons-nous et roulons le ballon entre les cônes pour marquer un but.
- Encourager l'enfant à rouler le ballon en position debout, pour que le ballon passe entre deux cônes. Cela peut être fait contre un mur ou face à un athlète partenaire situé de l'autre côté des cônes, avec la même tâche de marquer un but.





---

## Lancement à deux mains *(5 min.)*

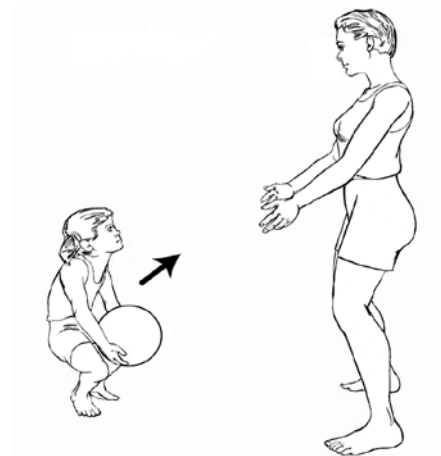
**MATÉRIEL** Ballon plus lent pour chaque paire d'athlètes, marqueurs de sol

**OBJECTIF** Coordination motrice, flexibilité, entraînement physique général, capacités motrices et adaptatives (suivre indications, imiter mouvements motrices)

### DÉMONTRER ET GUIDER

Disposons les athlètes afin qu'ils se tiennent debout face à face avec un autre athlète, et utiliser des marqueurs au sol pour leur donner une indication d'où se tenir en position debout, si nécessaire. Disposez les athlètes à environ un mètre, ou la longueur du corps d'un athlète.

- Les athlètes sont bien disposés, nous allons lancer des ballons à nos partenaires.
- Prendre le ballon et le mettre dans nos mains. Regarder nos mains et celles de votre partenaire et lancer le ballon dans nos mains et ses mains.
- C'est bien lancé. Nous pouvons lancer la balle en aller et retour à nos partenaires !
- Pour augmenter la difficulté, les athlètes peuvent s'éloigner l'un de l'autre.



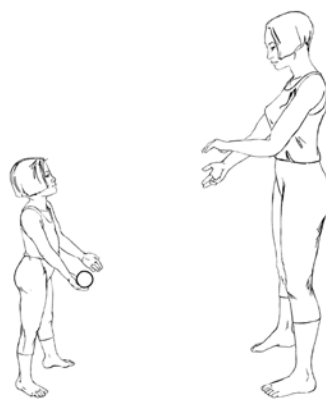
## Lancer à une main (6 min.)

**MATÉRIEL** Balles en mousse, pouf poire

**OBJECTIF** Coordination motrice, entraînement physique général, capacités motrices

**DÉMONTRER ET GUIDER** « Athlètes, nous allons faire un cercle et nous allons nous lancer la balle. Tenez la balle comme ça. » Les doigts doivent être recto vers le bas à la main quand la balle en dessous. Les pieds sont en face de la main qui lance la balle, ils doivent être toujours en avant en position ouverte.

- Lancer la balle ou le pouf à l'athlète qui se tient en position debout à côté de vous. Encourager l'enfant à se tenir avec les genoux pliés en tenant la balle ou le pouf dans la main.
- Demandez à l'enfant de lancer la balle ou le pouf à l'enfant à côté de lui.
- Chacun fait un lancert de balle.



## Lancer à deux mains (6 min.) (au-dessus de nos têtes)

**MATÉRIEL** Balle lente

**OBJECTIF** Coordination motrice, entraînement physique général, capacités motrices

**DÉMONTRER ET GUIDER** "Maintenant, nous allons lancer la balle. Regardez comment je fais. "

"Tenez vous en position debout un pied à côté un peu en face de l'autre. C'est ce qu'on appelle une position sur le côté. Levez vos mains au-dessus de votre tête. Pliez vos bras. Maintenant, lancer la balle. "

- Encourager l'enfant à se tenir dans une position sur le côté et à se balancer d'avant et arrière. Comme les enfants des rochers à l'arrière du pied, leur demander de lever la main sur la tête.
- Quand on se balance en avant, encouragez l'enfant à ramener les bras vers l'avant ainsi que sur la tête pour lancer la balle vers vous. Faire plusieurs lancers.
- C'était super ! Bon travail

## Chanson finale (5 min.)

**OBJECTIF** Terminer chaque session de Jeunes Athlètes avec un échauffement commun et une chanson. Chanter une mélodie et faire des mouvements que les enfants connaissent déjà.

**EXPLICATION** "Nous allons chanter notre hymne sportif. Chantons Si tu as d'la joie au cœur. Chantez avec moi et faites ce que je fais."

- CHANSON**
- Si tu as d'la joie au cœur, bat des ailes (battre des ailes comme un oiseau, marcher avec les bras tendus)
  - Si tu as d'la joie au cœur, Dépêch'toi d'la partager, Si tu as d'la joie au cœur, bat des ailes



## SEMAINE JOUR

1

3 Lancement

### Chanson d'ouverture des jeux *(3 min.)*

**EXPLICATION** "Nous allons commencer " Jeunes Athlètes" avec notre chanson de sport (mélodie les roues du bus). Chantez avec moi et faites comme moi ".

#### CHANTER ET DÉMONTRER **Mélodie les roues du bus**

- Les athlètes de notre classe sautent de haut en bas, de haut en bas, en haut et en bas. Les athlètes de notre classe sautent de haut en bas - tout au long de la journée.
- Le nageur dans la piscine va faire un pouf, pouf, pouf (mouvement de démarrage avec les mains), pouf, pouf, pouf, pouf, pouf - tout au long de la piscine.
- Le nageur dans la piscine va faire un pouf, pouf, pouf - tout au long de la piscine.

### Lancer à une main *(6 min.)*

Répétez l'activité du jour 1

### Lancer à deux mains *(5 min.)*

Répétez l'activité du jour 1.



## Lancer par en-dessus (6 min.)

**MATÉRIEL** Balle en mousse

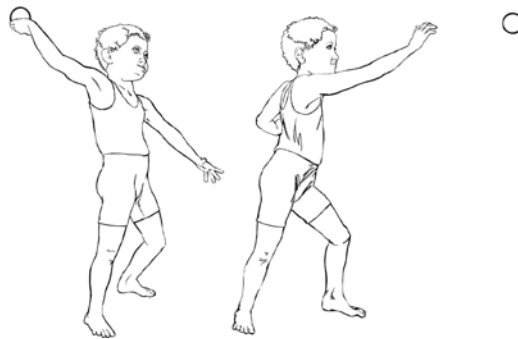
**OBJECTIF** Coordination motrice, entraînement physique général, capacités motrices

### DÉMONTRER ET GUIDER

**Conseils :** Les hanches et les épaules doivent tourner vers l'avant, le bras doit se plier au niveau du coude et puis se redresser à lancer de la balle ; poignet doit s'enclencher vers le bas quand la balle est lancée.

On utilise les mêmes techniques qu'aux jeux de lancer avec les deux mains mais d'encourager l'enfant à utiliser une part, prendre le bras en arrière et en avant pour lancer la petite balle vers vous. "Maintenant, nous allons lancer cette petite boule comme je suis fais avec une seule main."

- Tenez votre position sur le côté.
- Apportez la main tenant le ballon au-dessus de votre tête la main.
- Pliez votre bras au niveau du coude.
- Maintenant, lancer la balle.
- C'était super ! Bon travail. Faisons ça de nouveau.



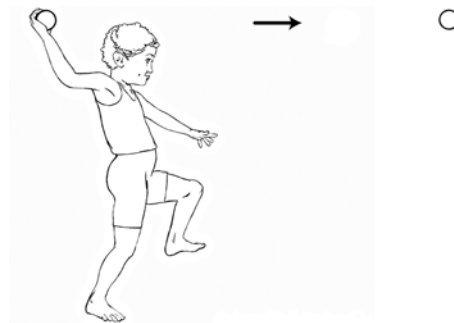
**Lancer à distance** (6 min.)

**MATÉRIEL** Balle en mousse ou pouf poire, marqueurs du sol, cerceau installés en cônes. Installer les marqueurs environ 3 pieds de distance.

**OBJECTIF** Force, entraînement physique général, capacités motrices

**DÉMONTRER ET GUIDER** Encouragez les athlètes de lancer la balle sur les marqueurs, puis à travers les cerceaux.

- Maintenant, nous allons lancer la balle au premier marqueur d'étoile / sol. Maintenant nous allons le chercher et de le lancer au deuxième marqueur d'étoile / sol. Pouvez-vous la lancer au troisième marqueur d'étoiles / au sol?
- Se pousser sur le cerceau. Un athlète se tient sur un marqueur pour lancer la balle et un autre athlète se tient au cerceau pour le récupérer. Maintenant, nous allons lancer la boule ou pouf à travers du cerceau. Regardez vous avez fait un panier !
- Vous avez un autre athlète pour ramasser la balle et la prendre et la lancer en retour. Varier les distances en fonction de l'habilité.

**Chanson pour fermer les jeux** (4 min.)

Répétez la chanson que vous avez utilisée le jour 1 pour finir la classe.



## Chanson d'ouverture (3 min.)

**EXPLICATION** « Nous allons commencer Young Athlètes avec une chanson de sports (mélodie sur les roues du bus). Chantez avec moi et faites comme moi ».

### CHANTER ET DÉMONTRER Roues sur la mélodie du bus

- Les athlètes de notre classe touchent leurs orteils (plier et étirer), touchent leurs orteils, touchent leurs orteils. Les athlètes de notre classe touchent leurs orteils - tout au long de la journée.
- Le coureur de l'équipe lance la balle, lance la vaille, lance la balle. Le coureur de l'équipe lance la balle – tout au long du jeu.

## Revoir le lancer à une main (4 min.)

**MATÉRIEL** Petite balle en mousse, pouf poire, cerceau (NOTE : le cerceau peut être soit tenu par un adulte ou mis en place sur le sommet du cône).

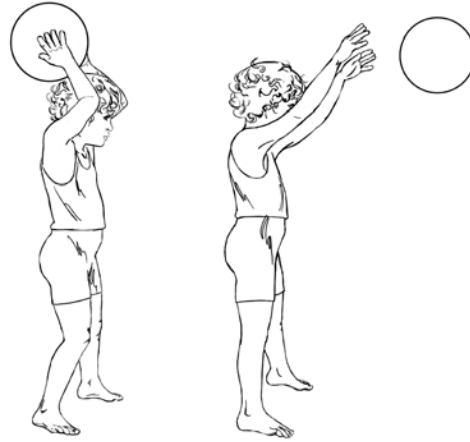
**CHANTER AND DÉMONTRER** "Aujourd'hui, nous allons faire des paniers avec le ballon / pouf devant le cerceau."

- Tenir la balle / pouf comme ça (montrer les doigts vers le bas). Se tenir en position debout comme nous le faisons avant, sur le côté avec un pied devant l'autre.
- Maintenant, on lance le pouf / balle dans le cerceau. Bien ! On fait un panier.
- On prend une autre athlète au cerceau pour ramasser la balle et la lancer en retour. Varier les distances en fonction de la capacité.



**Lancer à deux mains** (4 min.)

Répétez l'activité du jour 1 et 2.



**Lancer par en-dessus** (4 min.)

Adapter l'activité du jour 2, encourageons les athlètes à utiliser une main, ce qui lance une petite balle d'arrière et en avant à vous.

**Lancer précis  
à distance** (4 min)

Répétez l'activité du jour 2.



### Coup de pied à ballon (4 min.)

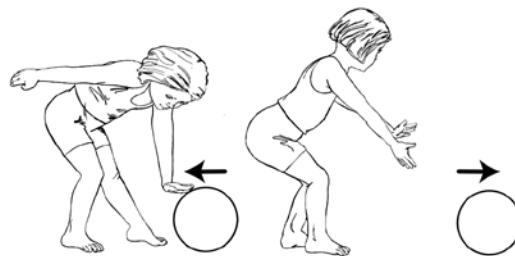
**MATÉRIEL** Ballon de plage ou ballon plus lente, marqueur du sol

**OBJECTIF** Coordination motrice, flexibilité, entraînement physique général, capacités motrices et adaptatives (suivre indications, imiter mouvements motrices)

**DÉMONTRER ET GUIDER** Appuyez-vous sur un ballon de plage vers l'enfant. "Touchez la balle à travers du sol. Conserver la main ouverte."

**Conseils :** Les yeux doivent être centrés sur la balle. Encourager l'enfant à suivre par le biais de tordant le ventre et frapper les mains en avant.

- Progressez d'avoir l'enfant en position debout sur le côté avec 1 pied sur chacun des deux marqueurs (avant / arrière).
- Mélanger un ballon de plage à l'enfant et demandez-lui à frapper la balle avec une main ouverte.
- Bon travail!



### Handball (4 min.)

**MATÉRIEL** Ballon de plage, cône

**OBJECTIF** Coordination motrice, flexibilité, entraînement physique général, capacités motrices et adaptatives (suivre indications, imiter mouvements motrices)

**DÉMONTRER ET GUIDER** "Maintenant, nous allons voir si nous pouvons frapper cette balle sur le cône. Regardez et gardez votre main ouverte et la frapper comme ça. "

- Placez la balle sur le cône et le frapper avec une main ouverte ou le poing.
- Aligner les athlètes face au cône pour tourner et frapper le ballon et le ramener.
- D'accord. Maintenant, vous le faites. Bon travail!

### Chanson finale

(3 min.)

Répétez la chanson utilisé le jour 1 et 2 pour finir la leçon.



Vous avez terminé la cinquième semaine: Lancer.

Vous pouvez maintenant commencer la semaine six: Frapper.