

# Taper dans un ballon

## SEMAINE SEPT

### CETTE SERIE DE LEÇONS COMPREND

des jeux et activités visant à aider les enfants à développer aptitude à taper dans un ballon, souplesse, condition physique, force, conscience corporelle et coordination, ainsi que notions spatiales et compétences d'adaptation, à savoir la faculté à suivre des instructions et à imiter des mouvements moteurs.



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



## Aperçu

Les scénarios pédagogiques (Journées 1, 2 et 3) fournissent des indications permettant de vous aider à planifier et exécuter le programme *Jeunes Athlètes avec un groupe d'enfants âgés de 2 à 7 ans*.

**Nombre d'adultes requis :** prévoir au moins un adulte pour 4 enfants. Sollicitez l'aide de familles, bénévoles, élèves plus âgés, étudiants et autres membres de votre communauté, pour veiller au bon déroulement du programme et pour faire en sorte que celui-ci soit amusant.

**Estimation de temps :** le programme *Jeunes Athlètes* est mis en œuvre avec beaucoup d'enthousiasme et d'énergie, en suivant un rythme soutenu. Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif, la durée recommandée de chaque leçon étant de grosso modo 30 minutes. Néanmoins, le rythme et la durée des entraînements doivent être adaptés aux besoins, aux intérêts, à l'âge et aux compétences de chaque jeune athlète se trouvant dans votre groupe.

**Série de leçons :** chaque domaine de compétence comprend trois leçons intitulées « Journée 1, 2 et 3 ». Ces leçons sont conçues pour s'enchaîner, afin d'aider les enfants à se familiariser avec les activités et à renforcer leurs capacités à travers la répétition.

**Ressources pédagogiques :** vous pourrez trouver un aperçu des activités et une liste des équipements dans nos fiches-résumé. Celles-ci sont numérotées afin que vous puissiez vous référer aisément à la description des activités. Par ailleurs, les fiches-résumé et le guide d'activités *Jeunes Athlètes* sont disponibles sur notre boîte à outil en ligne qui offre également des suggestions d'enseignants et des vidéos de formation (voir site internet ci-dessous).

**Jouer à la maison :** remettez les fiches-résumé aux familles, pour les encourager à chanter et faire, chez eux, un ou deux jeux avec leur enfant avant la prochaine séance. Aidez les adultes à mieux appréhender ces activités en les faisant participer à vos sessions de groupe et/ou en offrant une séance de formation pour les familles. Assurez-vous qu'ils aient accès au guide d'activités et aux vidéos pour en savoir plus.

**>> Découvrez le guide *Jeunes Athlètes* en ligne à : [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)**



## Chant sportif (4 min) d'ouverture

### OBJECTIF

Démarrez chaque séance *Jeunes Athlètes* par un chant de groupe qui s'accompagnera de mouvements. Ayez recours à un air connu et des mouvements courants que les enfants connaissent ou qu'ils auront effectués auparavant. Cet exercice collectif leur permettra de s'échauffer, tout en leur faisant prendre conscience de leur corps, et en travaillant sur les compétences d'adaptation, à savoir leur faculté à suivre des instructions, à chanter et à imiter des mouvements moteurs.

### EXPLICATION

« Démarrons le programme *Jeunes Athlètes* avec notre chant. Chantez avec moi et copiez mes mouvements. »

### CHANT

#### Sur l'air de la chanson *Les Roues du Bus*

- ■ Les athlètes de la classe sautent, sautent, sautent, sautent, sautent, sautent, sautent. Les athlètes de la classe sautent, sautent, sautent, toute la journée.
- ■ Le joueur de tennis balance sa raquette, balance sa raquette, balance sa raquette. Le joueur de tennis balance sa raquette, toute la journée.



## Taper dans un ballon (5 min.)

**EQUIPEMENT** Ballon de plage, ballon lent, ballon de foot enfant ou ballon de récréation.

**OBJECTIF** Coordination motrice, condition physique, souplesse, compétences motrices.

Introduction des compétences développées pendant la semaine 7.

### DEMONSTRATION ET EXEMPLE

“Jeunes athlètes, nous allons maintenant frapper le ballon. Regardez-moi !”

■ ■ Positionnez-vous derrière le ballon et frappez-le.

■ ■ Faites en sorte que l'enfant frappe la balle dans votre direction avec son pied fort.

■ ■ Formidable ! Maintenant, tu vas chercher le ballon et le donner à (nom de l'enfant) pour qu'il le frappe à son tour.

**Conseils :** Les enfants doivent toujours fixer le ballon. Le pied d'appui doit être positionné derrière la balle, latéralement par rapport au ballon ; la jambe de frappe doit être fléchie au genou pour prendre son élan vers l'arrière et accompagner le mouvement. Le bras opposé est lancé en avant au moment de la frappe.



# Taper dans un ballon



## Préparation au tir au but

(6 min.)

### EQUIPEMENT

Ballon de plage, ballon lent, ballon de foot enfant ou ballon de récréation

### OBJECTIF

Coordination motrice, souplesse, condition physique, capacités motrices et compétences d'adaptation (faculté à suivre des instructions et à imiter des mouvements moteurs).

### DEMONSTRATION ET EXEMPLE

« On est prêt à jouer au ballon ? On va courir et ensuite frapper la balle. Regardez ! » Mettez un ballon par terre.

- ■ Approchez-vous du ballon et frappez-le.
- ■ Demandez aux enfants de répéter cette activité, les encourageant progressivement à courir et à frapper la balle.
- ■ Bravo ! On le refait.

## Envoyer le ballon très loin

(5 min.)

### EQUIPEMENT

Ballon de plage, ballon lent, ballon de foot enfant, ballon de récréation  
cônes, soucoupes.

### OBJECTIF

Coordination motrice, souplesse, condition physique, capacités motrices et compétences d'adaptation (faculté à suivre des instructions et à imiter des mouvements moteurs).

### DEMONSTRATION ET EXEMPLE

“On va voir jusqu'où on peut envoyer la balle. Quel repère pouvez-vous dépasser avec le ballon ?”

- ■ Encouragez les athlètes à se diriger vers le ballon en marchant ou en courant et à le frapper le plus loin possible en leur demandant de dépasser différents repères.
- ■ Génial ! Tu as dépassé le cône (la soucoupe bleue etc.)



## Précision du coup de pied (6 min.)

**EQUIPEMENT** Ballon de plage, ballon lent, ballon de foot enfant ou ballon de récréation, cônes et soucoupes.

**OBJECTIF** Coordination motrice, souplesse, condition physique, capacités motrices et compétences d'adaptation (faculté à suivre des instructions, imiter les mouvements moteurs, et compter).

**DEMONSTRATION ET EXEMPLE** « Au foot, on marque des buts en envoyant le ballon entre les cônes. On va voir maintenant comment marquer un but dans un match de foot. » Mettez un ballon par terre.

- ■ Encouragez l'enfant à s'approcher du ballon, en marchant ou en courant, et à envoyer la balle en direction d'un but ou entre 2 cônes.
- ■ Fantastique ! On va voir combien de but l'équipe a marqués (comptez à chaque fois qu'un enfant marque).

## Chant sportif de clôture (4 min.)

**OBJECTIF** Clore chaque séance *Jeunes Athlètes* par un chant accompagné de mouvements. Choisissez un air connu et des mouvements que les enfants connaissent ou qui leur soient familier.

**EXPLICATION** "Notre séance *Jeunes Athlètes* touche à sa fin. On va chanter « Si tu as d'la joie au cœur ». Chantez avec moi et suivez mes mouvements.

- CHANT**
- ■ Si tu as de la joie au cœur frappe des mains (frappez des mains)
  - ■ Si tu as d'la joie au cœur, dépêch'toi d'la partager, si tu as d'la joie au cœur, frapp' des mains.





## Chant d'ouverture (4 min.)

**EXPLICATION** “On va commencer la séance par notre chant. Chantez avec moi et copiez mes mouvements.”

### CHANT ET DEMONSTRATION Sur l'air des Roues du bus

- ■ Les coureurs de la classe courent, courent, courent (courez sur place). Les coureurs de la classe courent, courent, courent, toute la journée.
- ■ Les joueurs de hockey frappent le palet (Faites le geste appris en semaine 6). Les joueurs de hockey frappent le palet pendant tout le match.

## Préparation au tir au but

(4 min.)  
Répéter l'activité de la journée 1.

## Envoyer le ballon très loin

(5 min.)  
Répéter l'activité de la journée 1.

## Précision du coup de pied

(5 min.)  
Répéter l'activité de la journée 1.



## Jeu du Kickball

(5 min.)

### EQUIPEMENT

Ballon de plage, ballon lent, ballon de foot enfant ou ballon de récréation

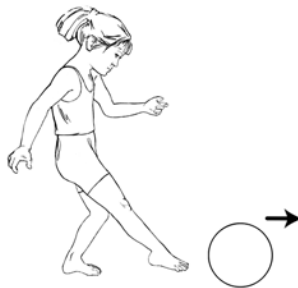
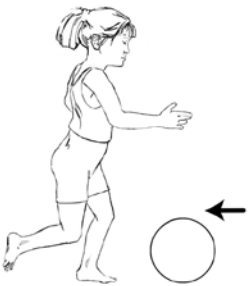
### OBJECTIF

Conscience corporelle, condition physique, souplesse, capacités motrices (courir, sauter, lancer et se tenir en équilibre) et compétences d'adaptation (faculté à suivre des instructions et à imiter des mouvements moteurs)

### DEMONSTRATION ET EXEMPLE

“Maintenant je vais faire rouler la balle vers vous et vous allez la frapper. Ne la quittez pas des yeux !”

- Envoyez la balle à un athlète soit en la faisant rouler soit en la frappant. Encouragez-le / la à frapper la balle en mouvement, dans votre direction ou celle d'une cible mobile.
- Demander à l'athlète de vous ramener le ballon.
- Excellent travail ! Maintenant au tour de (nom de l'enfant).
- Donnez aux athlètes la possibilité de s'exercer davantage en mettant des adultes responsables de petits groupes.





# Taper dans un ballon



## « Comme elle vient » (5 min.)

**EQUIPEMENT** Ballon de plage, ballon lent, ballon de foot enfant, ballon de récréation, cônes.

**OBJECTIF** Coordination motrice, condition physique, souplesse, capacités motrices, coordination main-œil et compétences d'adaptation, à savoir faculté à pouvoir suivre des instructions, imiter des mouvements moteurs et compter.

### DEMONSTRATION ET EXEMPLE

“On va jouer au foot. Je vais vous envoyer la balle et vous allez me la renvoyer en la faisant passer entre les cônes.”

- ■ Envoyer le ballon en direction d'un athlète et encouragez le/la à taper dans le ballon en mouvement de façon à ce que ce dernier se dirige vers un but ou qu'il passe entre les 2 cônes.
- ■ Vous avez marqué ! On va compter les points pour voir combien de but on peut marquer.
- ■ Prendre un objet et faire passer les autres athlètes dessous.



## Chant sportif de clôture

(3 min.)

Pour terminer la leçon, répétez la chanson utilisée Journée 1.



## Chant sportif d'ouverture

(4 min.)

### EXPLICATION

“Jeunes athlètes, on va commencer l'entraînement par notre chant (sur l'air des Roues du bus). Chantez avec moi et faites mes mouvements.”

### CHANT ET DEMONSTRATION

#### Sur l'air des Roues du Bus

- ■ Les footballeurs de notre classe tapent dans la balle, tapent dans la balle, tapent dans la balle. Les footballeurs de notre classe, tapent dans la balle, toute la journée.
- ■ Le lanceur de l'équipe lance la balle, lance la balle, lance la balle. Le lanceur de l'équipe lance la balle, toute la journée.

## Envoyer le ballon très loin

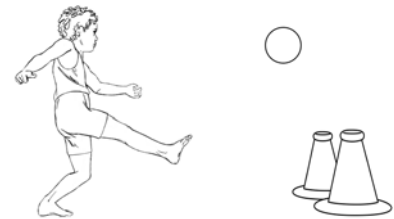
(5 min.)

Répéter l'activité des journées 1 et 2.

## Précision du coup de pied

(5 min.)

Répéter l'activité de journée 2.



## Jeu du Kickball

(5 min.)

Répéter l'activité de journée 2.

## Comme elle vient

(4 min.)

Répéter l'activité de journée 2.



# Taper dans un ballon

WEEK DAY

seven

1

2

3

## Ponts et tunnels

(4 min.)

**OBJECTIF** Force, condition physique et compétences d'adaptation (faculté à suivre des instructions et à imiter des mouvements moteurs).

### DEMONSTRATION ET EXEMPLE

« Bon, On va jouer maintenant aux ponts et tunnels. D'abord, on va faire un tunnel ! ». Demandez à un athlète, qui en est physiquement capable, de se pencher en avant, ses mains et ses pieds touchant le sol, pour former un pont ou un tunnel. Encouragez les autres athlètes à se glisser dessous, à la manière d'une chenille.

#### Tunnels

« Qui saurait se pencher comme ça pour faire un tunnel ? (Mains et pieds par terre, derrière en l'air pour former un tunnel). Incroyable ! Il/elle a réussi à faire un tunnel. Qui peut passer sous son tunnel ? Génial ! Une fois passé dessous, mettez-vous à côté et faites un tunnel à votre tour ! Voilà, notre tunnel est encore plus long ! »

- ■ Un athlète peut former un tunnel en touchant le sol avec ses pieds et ses mains ou en se mettant à quatre pattes.
- ■ Les autres athlètes rampent ou se fauillent avec rapidité sous le tunnel.
- ■ Une fois passé sous le tunnel, chaque athlète devra l'agrandir en faisant un tunnel à côté de celui ou celle qui vient d'en former un.

#### Ponts

« Bon ! Maintenant on va jouer aux ponts. Qui saurait se courber comme cela pour faire un tunnel ? (Asseyez-vous par terre. Poser vos mains/pieds à plat par terre) Soulever votre derrière. Génial ! Maintenant on va faire un pont et passer dessous ! »

- ■ Un athlète forme un pont en s'asseyant avec les mains et les pieds à plat par terre et en soulevant son derrière en l'air.
- ■ Les autres rampent, se fauillent avec rapidité sous le pont.
- ■ Pour rendre l'exercice plus facile, demander aux athlètes de mettre leurs pieds ou leurs mains contre un mur ou sur un objet et faites passer les autres athlètes dessous.



## Chant sportif de clôture

(2 min.)

Pour clore l'entraînement, répéter le chant utilisé en journée 1 et 2.



Les leçons de la Semaine 7 sont terminées.  
Vous voici prêts à commencer la semaine 8 : Examen des compétences sportives.