

ATTRAPER

DE L'INCLUSION VERS LA GLOIRE ATHLÈTES EN VEDETTE



ÉQUIPE FÉMININE
DE RUGBY À SEPT
RUGBY

La jouissance des droits et libertés reconnus dans la présente Charte olympique doit être assurée sans discrimination d'aucune sorte, notamment en raison de la race, la couleur, le sexe, l'orientation sexuelle, la langue, la religion, les opinions politiques ou autres, l'origine nationale ou sociale, la fortune, la naissance ou toute autre situation

Principes fondamentaux de l'Olympisme, Charte Olympique (2019)



PROGRAMME SCOLAIRE

ACTIVITÉ

BRISE - GLACE

Le ballon silencieux

La valeur olympique du jour est l'inclusion. Des athlètes, il y en a de toutes les formes et toutes les tailles, du débutant aux plus aguerris, et ce, dans tous les sports !

Type d'activité : Jeu en cercle

Taille du groupe : Grand groupe (5 enfants ou plus)

Groupe d'âge : 6 à 12 ans

Durée de l'activité : 10 minutes ou plus; assurez-vous d'interrompre l'activité quand le plaisir est à son comble.

Objectif : S'amuser et faire participer tout le monde, grâce au travail d'équipe.

Matériel : 3 ballons multisports

AVANT DE COMMENCER

1. Discutez de ce que l'on peut ressentir lorsqu'on se sent exclu d'une activité. Demandez aux participants ce que signifie l'inclusion dans le sport. Évoquez les moyens de faire participer tout le monde.
2. Assurez-vous que tous les participants comprennent comment jouer. Rappelez-leur qu'ils doivent veiller à ce que tout le monde participe et puisse lancer et recevoir le ballon.
3. La seule règle est que la communication doit être silencieuse. Si un participant s'échappe et communique de vive voix, demandez-lui d'essayer à nouveau, mais en silence.

PRÉPARATION

Les enfants se tiennent debout en cercle à 2 mètres les uns des autres.

Règles du jeu

- L'instructeur dit : « 3, 2, 1, silence ! »
- Les participants passent le ballon à un camarade sans parler. L'idée est de faire en sorte que chacun, sans exception, passe et attrape le ballon, en recourant uniquement à la communication non verbale. Autrement dit, chaque participant doit surveiller attentivement qui a eu son tour et qui n'a jamais eu le ballon. Les participants doivent trouver des moyens non verbaux mais efficaces de communiquer avec la personne à qui ils comptent envoyer le ballon pour éviter que celui-ci tombe au sol.
- Si un participant échappe le ballon, fait une mauvaise passe, parle ou fait un bruit, il doit ensuite se tenir sur un pied pour continuer à jouer.
- Pour accroître le degré de difficulté, utilisez des ballons de tailles diverses ou mettez plus d'un ballon en circulation, selon l'âge et l'habileté des participants.



S'ÉCHAUFFER

(comme un olympien)

Taille du groupe : Grand groupe (5 enfants ou plus)

Groupe d'âge : 6 à 12 ans

Durée de l'activité : Consacrez au moins 10 minutes à l'échauffement. Assurez-vous d'interrompre l'activité quand le plaisir est à son comble.

OBJECTIF

Proposer divers échauffements d'athlètes olympiques aux participants.

MATÉRIEL

10 cônes, 7 ballons multisports

Échauffez-vous comme...

UN JOUEUR DE BASEBALL	UN JOUEUR DE BASKETBALL	UN JOUEUR DE HANDBALL	UN JOUEUR DE RUGBY
<p>Disposez 5 cônes en ligne droite espacés de 2 mètres.</p> <p>Les participants se placent sur la ligne de départ et font des courses-navettes en se rendant chaque fois un cône plus loin, à 50 % de la vitesse. Ils le refont ensuite à 75 %, puis à 100 % de la vitesse.</p>	<p>Placez un cône à 20 m de la ligne de départ. Formez des équipes de deux et donner un ballon de basketball à chaque équipe.</p> <p>Passé à la poitrine : Les participants se placent à 2 mètres l'un de l'autre, face à face, sur la ligne de départ. Les partenaires se font des passes à la hauteur de la poitrine tout en se déplaçant de côté jusqu'au cône, puis reviennent à la ligne de départ. Répétez l'exercice en plaçant les participants à 4 mètres l'un de l'autre, puis de nouveau, à une distance de 6 mètres.</p>	<p>Demandez aux participants de se disperser.</p> <p>Les participants font les exercices en même temps pendant que l'instructeur marque la cadence.</p> <p>Étirements du chat et de la vache : Les participants se mettent à quatre pattes (position de la table). Ils arrondissent le dos (position du chat), puis poussent le nombril vers le sol jusqu'à ce que leur dos soit arqué (position de la vache). Balancement des bras, inclinaison avant : Les participants se penchent vers l'avant et balancent les bras d'avant en arrière.</p>	<p>Placez les participants en deux rangées séparées par 2 mètres de distance.</p> <p>Passé sur deux lignes : Un participant fait une passe à un joueur de la rangée d'en face en tenant le ballon sur les côtés et en lui imprimant de ses mains un mouvement de rotation vers l'avant (passe vissée), puis il prolonge son mouvement.</p> <p>Les participants qui n'ont pas le ballon se tiennent prêts, c'est-à-dire genoux légèrement fléchis et fessier légèrement vers l'arrière, mains tendues devant eux pour attraper le ballon.</p>



ATHLÈTES en vedette

MILITER POUR LE CHANGEMENT, CONNAÎTRE LA GLOIRE

ÉQUIPE FÉMININE DE RUGBY À SEPT SPORT : RUGBY

L'équipe féminine de rugby à sept n'est peut-être pas remontée sur le podium aux Jeux olympiques de Tokyo 2020, mais elle s'est prononcée pour l'inclusion en ajoutant la couleur orange à son uniforme, en solidarité avec les peuples autochtones. Un petit pas vers la réconciliation avec les Autochtones du Canada.



Photo par Leah Hennel/COC

Conseil de littératie physique

ATTRAPER

L'attrapé est un élément commun de nombreux sports et activités physiques; il est même essentiel au succès de beaucoup de sports d'équipe. Si vous n'arrivez pas à attraper une passe au basketball, par exemple, l'autre équipe en profitera sans doute pour s'emparer du ballon et faire un panier. Voici quelques trucs pour réussir vos attrapés : quand le ballon arrive de haut, maintenez vos pouces ensemble et vos doigts vers le ciel; s'il arrive à faible hauteur, coller vos petits doigts ensemble et orienter les autres doigts vers le sol.

Le meilleur moyen de vous exercer est de jouer avec un ami. La première fois, restez près l'un de l'autre et prenez un gros ballon. À mesure que vous devenez plus habile, éloignez-vous l'un de l'autre et prenez un ballon de plus en plus petit. Pour vous mettre à l'épreuve, essayez d'attraper une balle de tennis d'une seule main, puis de la main droite si vous êtes gaucher et vice-versa et de différents angles : balle haute, balle basse et balle de côté.

Vous allez gagner en confiance et améliorer vos habiletés pour les sports d'équipe. Vous aurez envie d'essayer des sports comme le rugby, le basketball, le football, le softball, le baseball et le handball.

JEU #1

ATTRAPER

L'élastique

OBJECTIF

Lancer et attraper un ballon, avec un partenaire.

MATÉRIEL

- Ballons divers (ballon de plage, ballon en mousse, balle de tennis, balle en plastique, etc.)

PRÉPARATION

- Placez les participants deux par deux, et à deux mètres l'un de l'autre.
- Chaque équipe prend un ballon ou une balle (laissez-les choisir en fonction de leur degré d'aisance; ils pourront changer en cours d'activité).

RÈGLES

Faire un pas en arrière au moment d'attraper la balle ou le ballon.

Règles du jeu

- L'un des partenaires lance la balle ou le ballon à l'autre.
- Si l'autre réussit à l'attraper, les deux partenaires reculent chacun d'un pas.
- Les équipes répètent cette séquence jusqu'à ce que l'un des deux partenaires échappe la balle ou le ballon.
- Si la balle ou le ballon tombe, les deux partenaires se replacent à 2 mètres l'un de l'autre.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Ponctuez l'exercice de rappels comme « Regarde bien la balle », « Colle tes pouces quand la balle est haute », et « Colle les petits doigts si le ballon est bas ».



PROGRAMME SCOLAIRE

DE L'INCLUSION
VERS LA GLOIRE

JEU # 2

ATTRAPER

L'attrapé en cercle

OBJECTIF

S'exercer en groupe à lancer et à attraper.

Aider les participants à respecter les aptitudes des athlètes qui sont limités dans leurs mouvements.

MATÉRIEL

- Ballons (un ballon par groupe de 5 ou 6 personnes)

PRÉPARATION

- Divisez les participants en équipes de 5 ou 6 et demandez-leur de se placer en cercle, à 2 mètres les uns des autres.
- Faites-les asseoir.
- Donnez un ballon à chaque groupe.

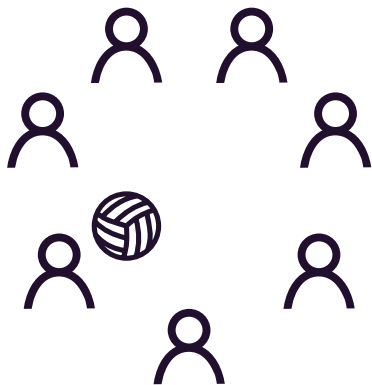
RÈGLES

- Vous devez faire de votre mieux pour bien lancer.
- Vous ne pouvez pas relancer le ballon à la personne qui vient de vous le lancer.
- Vous ne pouvez pas lancer le ballon à la même personne deux fois de suite.
- Vous ne pouvez pas lancer le ballon à la personne qui est à côté de vous.

Règles du jeu

- Les participants doivent lancer le ballon aux autres membres de leur cercle.
- Si un enfant échappe le ballon, il quitte son cercle et se joint à un autre.
- Pour augmenter le degré de difficulté, ajoutez des ballons dans le cercle, utilisez des ballons plus petits ou demandez aux participants d'attraper d'une seule main ou avec la main qui n'est pas dominante. Essayez d'agrandir le cercle en faisant reculer les élèves d'un mètre.
- Encouragez le lanceur à dire le nom de la personne à qui il lance le ballon.

DIAGRAMME



CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR

Ponctuez l'exercice de rappels comme « Regarde bien la balle », « Concentre-toi » et « Contrôle bien le ballon au moment où tu l'attrapes ».



PROGRAMME SCOLAIRE

DE L'INCLUSION
VERS LA GLOIRE