

PLAN DE SEANCE

IDENTIFICATION DE VOTRE EQUIPE : LES POISSONS ROUGES

I. Étape de préparation

Durée : 2 minutes	Accueil	« Venez vous placer en demi-cercle devant moi. Bonjour groupe, vous allez bien? »
	Schéma de la formation de classe	<p>X = élèves O = Intervenant</p>
	Objectif et déroulement de la séance	<p>« Aujourd’hui, l’objet avec lequel nous allons jouer est l’anneau! La séance vise à pratiquer diverses manipulations en équipe afin de découvrir différentes caractéristiques des anneaux. Au cours de la séance, différents défis vous seront proposés. Vous devrez désamorcer le plus de bombes possible afin de sauver votre équipe. »</p> <p>Consignes durant la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 coup de sifflet : tout le monde fige en silence. Il y aura une intégration de niveau de difficulté de la variante en cours. • 2 coups de sifflet : On se regroupe en demi-lune face au mur (position initiale), afin de changer de variante

II. Étape de réalisation

Activité 1 : COURSE CONTRE LA MONTRE

Durée : 15 minutes	Objectif : Travailler différentes manipulations avec l’anneau en équipe de 3 et découvrir les caractéristiques de l’anneau	
	Matériel	<p>☺ = participants 0 = Intervenant</p>
	Consignes d’organisation	Les activités se jouent en équipe de 3. Chaque équipe est associée à un capitaine (un intervenant de l’équipe des poissons rouges). Au signal, les équipes iront se placer derrière les cônes à côté de son intervenant.
	Consignes de sécurité	Les anneaux doivent être lancés à une vitesse modérée. On s’assure d’avoir l’attention des coéquipiers avant de faire une passe.

		Manipuler le bâton avec attention pour ne pas cogner les autres (toujours garder un bout du bâton dans les mains et l'autre bout reste en contact avec le sol).
	<p>Description de la tâche</p> <p>1 : Tir de précision LANCER DE L'ANNEAU EN RELAIS</p> <p>2 : Manipulation CIRCUIT MANIPULATION AVEC BÂTON</p> <p>3 : Coopération CHAÎNE HUMAINE</p>	<p>« Le but de la tâche consiste à désamorcer le plus de bombes possible en un temps limité ». L'objectif est de transporter le plus de « bombes » de l'autre côté de la zone délimitée. Pour se faire, vous devez vous faire des passes d'un coéquipier à l'autre en lançant l'anneau. Lorsqu'un anneau est acheminé à l'autre bout de la zone, les espions changent de place. Lorsque l'anneau tombe au sol, toute l'équipe doit « exploser » ensemble (pour ce faire, ils doivent se placer en position de « petit bonhomme » ou de « burpees » et faire un saut en criant « POW »).</p> <p>1- LANCER DE L'ANNEAU EN RELAIS (5 min 30 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Lancer et attraper l'anneau à 2 mains; b) Lancer de précision en visant le trou de l'anneau vers le bras du coéquipier. <p>Les activités sont jouées deux fois chacune pendant 1 minute pour un total de 4 minutes de jeu pour cette habileté.</p> <p>2- CIRCUIT MANIPULATION AVEC BÂTON (5 min 30 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Un membre de l'équipe doit réussir à passer l'anneau à deux reprises entre les jambes de chaque coéquipier en se déplaçant autour de chacun afin de terminer de l'autre côté de la zone avec l'anneau; b) Un membre de l'équipe doit faire passer l'anneau, d'un élan de bâton, entre les jambes de son coéquipier du centre. <p>Les activités sont jouées deux fois chaque pendant 1 minute pour un total de 4 minutes de jeu pour cette habileté.</p> <p>3- CHAÎNE HUMAINE (4 minutes)</p> <p>« Chaque membre de l'équipe est assis au sol en file indienne. Dans cette position, ils doivent passer l'anneau d'un coéquipier à l'autre. Lorsque la passe est effectuée, ce dernier va directement s'asseoir derrière la file jusqu'à atteindre l'autre côté du gymnase où ils déposeront la bombe. Vous repartez à la position initiale et continuez, ainsi de suite jusqu'à ce que le temps soit écoulé. »</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Assis en tendant l'anneau par les pieds; b) Assis en tendant l'anneau derrière la tête (position : redressement assis).

Variantes	<p>1) + difficile : Lancer avec la main non dominante ou attraper à une seule main. + facile : Lancer à deux mains et attraper à deux mains.</p> <p>2) + difficile : Les jambes moins écartées ou tenir le bâton avec la main non dominante. + facile : Le coéquipier peut bouger pour faire passer l'anneau entre ses pieds et agrandir la largeur entre ses pieds.</p> <p>3) + difficile : A) Prendre l'anneau avec ses pieds et passer avec sa main ou prendre l'anneau avec ses mains et passer derrière avec ses pieds. B) Attraper l'anneau tête à tête et pied à pied (de façon symétrique). + facile : A) Prendre l'anneau avec ses mains et le mettre autour de son pied. B) Prendre l'anneau avec ses mains et passer avec ses mains.</p>
------------------	---

Consigne de transition vers la prochaine activité	2 coups de sifflet : rassemblement en demi-lune, à la position initiale. Les participants ont 5 secondes pour s'asseoir avant que la bombe explose.
--	---

III. Étape d'intégration

Durée : 5 min	Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris.	<ul style="list-style-type: none"> • « Qu'avez-vous retenu de cette activité concernant la manipulation de l'anneau? » • « Quelles caractéristiques de l'anneau pouvez-vous me nommer? »
Durée : 5 min	Je les amène à faire des transferts avec d'autres activités et d'autres milieux. (En tant que futurs intervenants)	<ul style="list-style-type: none"> • « Dans quels sports ces expérimentations seraient-elles transférables? » • « Comment pourriez-vous exploiter l'anneau avec des jeunes du secondaire? »