

## PLAN DE SEANCE

IDENTIFICATION DE VOTRE EQUIPE : **LES POISSONS ROUGES**

### I. Étape de préparation

Durée : 3 minutes 30 secondes	<b>Accueil</b>	<b>Coup de sifflet</b> : « Asseyez-vous derrière les cônes en équipe de 5. » « Bonjour à tous, bienvenue à l'activité d'exploration de la mer présentée par les poissons rouges. »	
	<b>Schéma de la formation de classe</b>		Intervenant : Cônes : △ Apprenants : X
	<b>Objectif et déroulement de la séance</b>	L'objectif de la séance est de pratiquer et d'améliorer le lancer au-dessus de l'épaule. Nous expérimentons cette activité à travers le jeu tout en augmentant progressivement le niveau de difficulté du lancer. Tout au long de la séance : <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ <b>1 coup de sifflet</b> : Capter l'attention des apprenants</li> <li>↳ <b>Requin= peur</b> : Garder le matériel dans les mains, arrêtez de bouger et de parler pour écouter les consignes.</li> <li>↳ <b>Rassemblement des poissons rouges = regroupement</b> : Laisser le matériel sur place et prendre la position de départ derrière les cônes en équipe.</li> <li>↳ <b>Partez</b> : Début du jeu</li> </ul>	

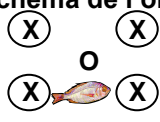


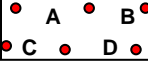
### II. Étape de réalisation

#### Activité 1 : Sauver le poisson

Durée : 5 minutes	<b>Objectif : Pratiquer le lancer au-dessus de l'épaule avec une cible fixe et/ou en mouvement</b>	
	<b>Matériel</b> -8 cerceaux -4 ballons en mousses	<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>  Cerceaux / Bocal : ○ Ballon / Poisson : Apprenants : X Intervenants : ●
	<b>Gymnase</b>  ABCD Disposition des équipes	
	<b>Consignes d'organisation</b>	L'équipe se place en file derrière le cerceau de son équipe
	<b>Consignes de sécurité</b>	Le poisson ne doit pas toucher l'intervenant
<b>Description de la tâche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il s'agit d'une course à relais où il faut que tous les membres de l'équipe lancent le poisson dans le bocal pour sauver la vie du poisson.</li> <li>• Au signal, le premier lanceur prend le poisson dans le cerceau et lance dans un bocal fixe, il va chercher son poisson et le lance à son coéquipier.</li> <li>• Si le poisson a réussi à sauter dans le bocal, l'apprenant s'assoie et attend que le reste de l'équipe réussisse.</li> <li>• Le jeu se termine lorsque tous les joueurs sont assis.</li> <li>• On reprend le même principe, mais avec une cible en mouvement</li> </ul>	
<b>Variantes</b>	+ difficile : Éloigner la cible + facile : Approcher la cible	

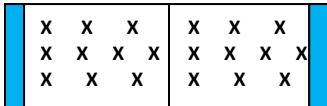


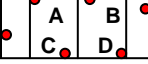
<b>Consigne de transition vers la prochaine activité</b>	<b>1 coup de sifflet + « poisson rouge » = laisser le matériel en place et se rassembler face au mur derrière les cônes en équipe.</b>
--	--

## Activité 2 : Le pêcheur

<b>Durée : 6 minutes et 30 secondes</b>	<b>Objectif : Pratiquer les passes au-dessus de l'épaule avec un adversaire et une cible fixe</b>		
	<b>Matériel</b> -20 cerceaux -10 ballons en mousses	<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>  Cerceaux / Bocal :  Ballon / Poisson :  Pêcheur / Apprenants : O / X Intervenants : ●	<b>Gymnase</b>  ABCD Disposition des équipes
	<b>Consignes d'organisation</b>	Les premiers de chaque équipe se transformeront en pêcheurs et ils se placeront au centre des 4 cerceaux (qu'on appellera désormais des bocaux) et le reste de l'équipe se divisera pour remplir chacun des bocaux. Faire tourner les élèves de 180° pour une démonstration avec les intervenants. Il y a quatre terrains identifiés avec votre nom d'équipe A,B,C ou D	
	<b>Consignes de sécurité</b>	Il y a 4 règles de sécurité : assurez-vous que votre coéquipier vous regarde avant de faire une passe, les apprenants doivent rester dans le cerceau, les pêcheurs n'ont pas le droit d'entrer dans les bocaux et il doit avoir qu'un seul poisson par bocal.	
	<b>Description de la tâche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au départ, les apprenants lancent le poisson de bocal en bocal et le pêcheur doit pêcher (intercepter) le poisson.</li> <li>• Si le pêcheur attrape le poisson, l'apprenant qui a lancé le ballon doit échanger de place pour devenir le pêcheur.</li> <li>• Les lancers sont faits au-dessus de l'épaule et les rebonds ne sont pas permis</li> <li>• Si le poisson ne se rend pas à son bocal, c'est le pêcheur qui va le chercher</li> <li>• Le poisson ne doit pas rester plus de 5 secondes dans le même bocal</li> <li>• Le but est d'être le moins souvent possible le pêcheur.</li> </ul>	
<b>Variantes</b>	+ difficile : ajouter un ballon ou diminuer le temps de possession du ballon + facile : Diminuer la distance entre les cerceaux ou obliger le pêcheur à se déplacer en marchant.		

<b>Consigne de transition vers la prochaine activité</b>	<b>1 coup de sifflet + « poisson rouge » = laisser le matériel en place et se rassembler face au mur derrière les cônes en équipe.</b>
--	--

## Activité 3 : Le poisson-pêcheur (ballon-chasseur)

<b>Durée : 10 minutes</b>	<b>Objectif : Pratiquer le lancer au-dessus de l'épaule sur une cible en mouvement en contexte de jeu</b>		
	<b>Matériel</b> -15 ballons en mousses - 10 plots	<b>Schéma de l'organisation du groupe</b>  Lac :  Ballon / Poisson :  Pêcheur : X Intervenants : ●	<b>Gymnase</b>  ABCD Disposition des équipes
	<b>Consignes d'organisation</b>	Les équipes A et C se dispersent sur une moitié de terrain et les équipes B et C se dispersent sur l'autre moitié de terrain	
	<b>Consignes de sécurité</b>	Vous devez viser sous les épaules des adversaires et aucun contact entre pêcheurs n'est permis	
	<b>Description de la tâche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au départ, tous les pêcheurs sont à l'intérieur de leur bateau (terrain) le but est de transformer les pêcheurs en naufragé. Les naufragés se rendent dans le lac (zone arrière) opposé à son bateau.</li> <li>• Pour qu'un pêcheur devienne naufragé, le ballon doit le toucher et tomber par terre sans qu'il ait touché le sol avant.</li> <li>• Si un pêcheur attrape un poisson en vol, un naufragé est délivré. Les naufragés peuvent se délivrer en lançant un poisson sur les pêcheurs du bateau adverse</li> <li>• Le but est d'envoyer tous les pêcheurs de l'équipe adverse dans le lac.</li> </ul>	
<b>Variantes</b>	+ difficile : Ajouter plus de ballon + facile : Agrandir les limites du terrain		

<b>Consigne de transition vers la prochaine activité</b>	<b>1 coup de sifflet + « poisson rouge » = laisser le matériel en place et se rassembler face au mur derrière les cônes en équipe.</b>
--	--

### III. Étape d'intégration

<b>Durée : 5 min</b>	Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris.	Qu'avez-vous observé dans votre geste de lancer au-dessus de l'épaule pour en augmenter son efficacité ?
	Je les amène à faire des transferts avec d'autres activités et milieux	En prenant exemple sur les jeux d'aujourd'hui, quelles adaptations un intervenant doit faire pour que l'engagement moteur d'un jeune soit optimal ? Par exemple : jeunes du secondaire.

