



Capsule éducation physique mardi 21 avril 2020
Bien bouger pour bien penser

1- Sécurité, 2- Adapter, efforts, persévérance 3- plaisir et progression 4- dépassement

Je vous parle de combiner plusieurs actions de motricité... (Courir, sauter, lancer, passer, attraper, dribbler)

Vous avez probablement deviné que j'aborderai aujourd'hui le basketball. Conscient que cette situation ne sera pas possible pour tous, je vous partage tout de même des informations pertinentes pour la compréhension de certaines notions.

Il est temps de parler du programme d'enseignement et des compétences qui s'y rattachent. Pris individuellement, les actions susmentionnées se rapportent la plupart du temps à la compétence **1. « Agir dans divers contextes de l'activité physique »** lorsqu'on rassemble plusieurs actions et plusieurs personnes on se rapporte à la compétence **2. « Interagir dans divers contextes de l'activité physique »**.

Ne vous inquiétez pas, je vais vous guider dans ce contexte de programme. Prenons en exemple un enfant qui s'amuse seul à dribbler, courir, sauter, lancer et attraper son rebond. Cet enfant agit dans un contexte précis d'activité physique.

Prenons le même enfant avec son frère. Ils s'amuse ensemble à faire les mêmes actions. Ces enfants interagissent sans opposition dans un contexte précis d'activité physique.

Prenons le même enfant cette fois avec son frère et sa grande sœur qui s'amuse ensemble. La grande sœur joue le rôle d'un adversaire qui est opposé à ses frangins. Ces enfants interagissent avec opposition dans un contexte précis d'activité physique.

Le contexte de base est le même, mais chaque situation apporte son lot de différences. Je vais en citer quelques-unes afin que vous puissiez les mettre en pratique ou à tout le moins en comprendre l'application possible dans le jeu.

Passe et va (passer et aller dans une autre direction de la passe)
Passe et suit (passer et aller dans la même direction que la passe)
Remise arrière (laisser le ballon derrière soi pour un partenaire)

Marquer un adversaire (surveiller un joueur adverse qui n'a pas le ballon)
Contrer un adversaire (surveiller l'adversaire qui a le ballon)
Se démarquer d'un adversaire (utiliser des actions et des stratégies pour se défaire d'un couvreur)

Utilisation d'un espace libre (fais appel à la lecture du terrain pour se positionner et exploiter des espaces libres)

Le basket est ici le moyen d'action choisi pour promouvoir ces situations. D'autres moyens d'action peuvent être utilisés pour les mettre en pratique.

Suggestion d'activité :

Seul : autour d'un panier de rue, courir en dribblant, lancer, sauter, attraper, etc.

À deux : autour d'un panier de rue, idem que seul en ajoutant des notions de passe et va, passe et suit et remise arrière.

1 contre 1 : Tracer une ligne à la craie à environ 3 mètres du panier. Si un joueur marque un point, son adversaire doit retourner de l'autre côté de la ligne pour attaquer à son tour.

Cette situation de jeu est très intéressante! Chaque rebond donne l'occasion aux deux joueurs de sauter, courir, attraper le rebond.

Si le joueur « attaquant » est celui qui reprend le ballon, il peut poursuivre son attaque. Si à l'inverse, c'est le joueur défensif qui attrape le rebond, il devra retourner derrière la ligne de craie afin d'être celui qui attaque. Les rôles peuvent être ainsi inversés indéfiniment!

2 contre 1 : À l'instar du jeu à un contre un, les surnombres en attaque permettent de choisir l'action à utiliser. Passer, lancer, s'élaner deviendra des choix de jeu intéressant à découvrir.

On peut faire référence aux apprentissages antérieurs pour les types de passes, les sortes de lancers et les intégrer aux diverses actions que le jeu amène.

Lorsque le joueur défensif réussit à intercepter ou à capter le rebond, il retourne à la ligne de craie et devient attaquant avec un des deux adversaires et ainsi de suite.

Pour éviter les confusions, au début de la partie, chaque joueur a son numéro. **Ainsi, les numéros 1 et 2 sont contre 3.** Lorsque #3 intercepte le ballon, il fera équipe avec le #1. Lorsque le joueur #2 intercepte, il fera ensuite avec le joueur #3 et ainsi de suite.

2 contre 2 : Idem que précédemment avec ou sans changement de partenaire.

Intention pédagogique

Les possibilités d'interventions pédagogiques sont énormes! Il est important ici de doser et de limiter les interventions à quelques notions à la fois.

Lorsqu'une notion est acquise, c'est le moment d'introduire un autre élément. Trop d'informations à la fois risquent de rendre les apprentissages plus difficiles. La confusion peut aussi nuire à l'acquisition des connaissances nécessaires à la bonne utilisation des concepts.

Faire référence aux notions de passes, marquage, démarquage, etc. citer précédemment dans cette capsule.

Demain, je vous parle d'une activité en dyade...

Passez une belle journée ☐. ☐ça va bien aller!

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène