

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

Je vous parle de l'action **d'attraper avec un outil...**

Aujourd'hui, nous utiliserons le gant de baseball.

Le matériel utilisé par un enfant doit être ajusté à sa taille. Dans le cas des gants de baseball, ajusté à la grandeur de ses mains.

Il faut également savoir s'il utilise sa main droite ou gauche pour attraper. Cela peut paraître banal, mais plusieurs enfants l'ignorent du fait qu'ils sont familiers avec l'utilisation des deux mains pour attraper! Il faudra alors se fier à la main qui lance afin d'utiliser la main opposée pour attraper.

Une fois le choix de la bonne main et l'ajustement du gant complété, il faut choisir une balle sécuritaire. Je vous propose la balle de tennis pour commencer et progressivement utiliser des balles de baseball molles puis la vraie balle de baseball pour les plus aguerris!

Et voilà, nous sommes prêts à explorer l'attraper avec le gant. Il faudra à priori déplacer son corps vers la trajectoire de la balle et placer le gant vis-à-vis de celle-ci. Cela paraît simple, mais plusieurs variantes de trajectoires feront en sorte de modifier la façon de placer le gant pour attraper de façon efficace.

Pour quelqu'un qui attrape de la 🖐️ main gauche,

Traçons une ligne courbe imaginaire en haut devant son corps. Un arc-en-ciel fera l'affaire pour rester dans le thème du confinement. En traçant cette courbe avec le gant, le bout des doigts du gant doit toujours rester vers le haut avec bien entendu l'ouverture du gant vers l'avant. En partant de la position 🕒 midi, par la gauche, descendre le gant jusqu'à six heures toujours avec l'ouverture du gant vers l'avant. Retournez vers midi en effectuant le même trajet avec le gant dans la même position. Vous venez d'explorer toutes les positions du gant pour attraper sur la gauche!

Retournons à midi 🕒 pour explorer les façons d'attraper sur la droite. En conservant le gant ouvert vers l'avant, décrire la courbe de l'horloge vers la droite jusqu'à six heures. Vous remarquerez qu'à partir de la position trois heures, le pouce pointera vers le bas. Cette façon d'attraper se nomme : gant renversé.

Pour les balles qui viennent vers le centre, descendre en pronation en ligne droite jusqu'à la hauteur du nombril. À partir de cette position, il faut retourner la main du gant en supination. Cette position est la plus difficile. Avec les débutants, il faut pratiquer toutes ces possibilités d'attraper sans balle! (Voir activités de la croix et de l'horloge).

Ouvrir et refermer le gant pour comprendre le principe du panier du gant qui offre une plus grande surface et protège la main.

Utilisation de la main libre. Lorsque la balle entre dans le gant, la main libre se referme sur l'ouverture du gant pour la saisir rapidement.

Pour quelqu'un qui attrape de la 🖐️ main droite,

Idem en inversant! Ainsi, attraper avec le gant renversé se fera à partir de la position 9 heures

Suggestion d'activité :

Jouer à l'horloge. L'enfant doit placer son gant dans la bonne position en fonction des chiffres de l'horloge que vous lui suggérez.

La croix. L'enfant trace une croix en s'assurant de placer son gant dans la bonne position pour attraper.

Seul, à quelques mètres d'un mur, je pratique le bon mouvement. Lorsque la balle rebondit au sol, je me déplace pour attraper avec le gant dans la bonne position.

2x2 J'attrape les lancers de mon partenaire et mon partenaire attrape mes lancers

Ajouter des variantes (distances, trajectoires, avec et sans rebonds, etc.)

En famille, le « pop fly » ! Nommer de façon aléatoire le nom de la personne qui doit attraper. Lancer en l'air. Si la personne nommée réussit à attraper, elle devient le lanceur! Si elle échappe, elle retourne jusqu'à ce que son nom soit à nouveau nommé. Attention, car aléatoire veut dire que ton nom pourrait être dit deux fois de suite!

L'intention pédagogique est de **A)** Connaître sa main pour attraper avec un gant **B)** Reconnaître les diverses trajectoires (lobe, ligne droite ou flèche, rebonds) **C)** Choisir la bonne position du gant pour attraper de façon efficace. **D)** Apprendre ou consolider l'apprentissage des chiffres sur l'horloge. **E)** améliorer la force de préhension **F)** attraper en position stationnaire. **G)** attraper en mouvement.

La semaine prochaine, je vous reviens avec des activités qui combinent plusieurs actions...

Passez un bon week-end 😊

🌈 Ça va bien aller!