



Capsule éducation physique mardi 31 mars 2020
Bien bouger pour bien penser

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

Aujourd'hui je vous parle de dribbler et manier...

Dribbler avec les mains 🏀 exige un contrôle moteur considérable. On laisse tomber le ballon à côté de notre corps. Il faudra par la suite ajuster constamment la position de notre corps sans trop en tenir compte! Et oui, l'attention doit être portée sur la main qui redirigera le ballon vers le sol. Pour les débutants, il faut surveiller la rigidité du membre supérieur! Tendances à frapper le ballon au lieu de le repousser en souplesse. Pour les plus avancés, des nouveaux défis seront proposés (changer de main, faire des « V », modifier la hauteur des dribbles, se déplacer en dribblant, dribbler sur place les yeux fermés, etc.)

Petit truc pour aider les enfants qui présentent une problématique de rigidité, je vous propose mon histoire. Mon minou lorsqu'il se place en boule ressemble étrangement à un ballon de basket-ball! Je l'ai donc appelé « Basket » 😊 Vous savez quoi, Basket adore se faire flatter! Donc à chaque fois que Basket revient vers ta main, flatte-le jusqu'au bout de tes doigts. Si tu réussis, il sera content et reviendra se faire flatter à nouveau. Ding ding ding M. Richard 💡 Les enfants aiment bien mon expression pour signifier une bonne idée!

Dribbler peut aussi être fait avec les pieds! ⚽ Effectivement, au soccer lorsqu'on **contrôle** le ballon à moins d'un mètre de nos pieds, nous le dribblons. On entend aussi l'expression « conduite de balle ». En ligne droite ou avec des changements de direction, le défi du dribble avec les pieds est de conserver le ballon près de ses pieds en le contrôlant. On peut utiliser l'intérieur ou l'extérieur des pieds. On peut aussi s'arrêter en plaçant notre pied sur le ballon pour l'immobiliser, changer de direction, etc.

À l'école, j'utilise dès la deuxième année un parcours que je nomme « parcours mains/pieds ». J'utilise ce parcours en début d'année avec le thème de basketball! Je reprends le même parcours en fin d'année avec le thème de soccer. Il s'agit d'enligner 5 cônes ou objets à environ 1.5 mètres d'écart. L'élève doit d'abord dribbler en ligne droite jusque vis-à-vis du dernier cône. Il doit revenir vers la position de départ en effectuant un slalom autour de chaque objet. Lorsqu'il atteint le premier cône ou objet, il retourne à nouveau en slalom vers le dernier cône pour terminer le parcours à nouveau en ligne droite. Les déplacements se font comme tracer le grand « M », ligne droite, slalom, slalom et ligne droite pour terminer le M.

En troisième année, le dribble, particulièrement avec les mains est en grande partie maîtrisé! 😊 Une notion supplémentaire fera son apparition. Il s'agit de la protection du ballon. Prenons pour acquis que les objets du parcours représentent des adversaires, il faudra donc dribbler avec la main droite si notre adversaire est sur notre gauche et vice-versa s'il se trouve sur notre droite. Lors du slalom, il faudra protéger le ballon en effectuant un « V » à chaque adversaire afin de changer le ballon de côté et l'éloigner de celui-ci. Idem avec les pieds en changeant de pied à chaque croisement d'adversaire.

Suggestion d'activité :

Bien sûr le parcours « mains/pieds » est une bonne suggestion. On peut aisément le modifier ou l'adapter en enlevant, ajoutant des cônes! J'invente un parcours autour de l'entrée d'auto, dans le garage ou le sous-sol. J'ajoute la notion de vitesse (notion temporelle).

Quelques jeux agréables! La chaise ou cerceau musicale... Dribbler dans toutes les directions à l'intérieur d'un espace délimité à l'avance. Lorsque la musique cesse, je dois me rendre au cerceau libre le plus près. Celui ou celle qui n'a pas de cerceau ou chaise s'occupe de la musique suivante et ainsi de suite.

Toujours sur musique, dribbler en mouvement, lorsqu'on arrête la musique, on doit cesser de se déplacer, mais continuer de dribbler. On peut donner des consignes précises selon notre intention pédagogique du moment par exemple : Lorsque la musique cessera, tu devras dribbler seulement avec ta main gauche (latéralité).

Idem avec les pieds, lorsque la musique s'arrête, on doit s'arrêter avec le pied sur le ballon. Le dernier arrêté est retranché jusqu'à ce qu'il y ait un ou une championne!

L'intention pédagogique variera beaucoup selon le niveau de l'enfant. Connaître ses forces et ses faiblesses nous aidera à offrir des défis qui permettront une meilleure progression et accentuer son développement moteur et cognitif.

Mains...

A) connaître son côté dominant pour dribbler (latéralité) B) assouplir l'action du bras et des mains sur le ballon C) connaître le principe de protection du ballon D) le mettre en pratique.

Pieds...

A) Distinguer intérieur et extérieur des pieds B) Conserver le ballon près des pieds en se déplaçant C) connaître le principe de protection du ballon D) le mettre en pratique.

Je vous souhaite d'agréables moments. Demain, je poursuis dribbler ou manier avec un outil ... 😊

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène