



Capsule éducation physique jeudi 16 avril 2020
Bien bouger pour bien penser

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

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

Aujourd'hui, nous utiliserons le hockey 🏒 comme moyen d'action. Vous avez deviné que notre outil sera le bâton de hockey.

Je vous présente quelques techniques de passe. Il est important de comprendre que l'intérêt derrière ces façons de passer est le développement moteur (contrôle du geste ou de l'action dans son ensemble) et ses bénéfices collatéraux (renforcement musculaire, confiance, estime de soi, etc.). Laissons soins aux entraîneurs de hockey d'optimiser par la suite, les qualités de passeurs des élèves. 😊

Allons-y gaiement! **Passe balayée et passe poignet**

Encore une fois, il faut connaître son côté dominant. Rappelons-nous que la main du bas correspond à la dominance pour manipuler un bâton de hockey. Si ma main gauche est en bas, je suis gaucher et vice-versa pour les droitiers. Beaucoup de notions de positionnement (orientation spatiale) et de latéralité seront utilisées pour la compréhension de ces gestes.

Passe poignet

Le corps reste face à la cible (la cible étant le ou la partenaire). Le bâton est tenu sur le côté gauche pour les gauchers ou sur le côté droit pour les droitiers. Le poids du corps se retrouve principalement sur la jambe gauche pour les gauchers ou sur la jambe droite pour les droitiers. Le mouvement du bâton de l'arrière vers l'avant est ensuite utilisé afin de propulser la rondelle ou la balle vers la cible. L'action de passer se termine par un mouvement de poignet d'où le nom de passe poignet.

Passe balayée

Le corps est de côté par rapport à la cible. Si je suis gaucher, c'est le côté droit de mon corps qui sera orienté vers mon partenaire. En plaçant mon côté gauche vers ma cible, j'effectuerai une passe balayée du coup revers. Poursuivons sur le coup droit pour l'instant. Le poids du corps sera transporté de la jambe arrière vers la jambe avant simultanément au bâton. Le mouvement du bâton se fera comme l'action de balayer! D'où le nom de passe balayée.

Pour capter les passes, il est important de placer la lame du bâton comme cible. Il faudra ensuite déplacer son corps de sorte que la palette soit placée vis-à-vis de la rondelle ou la balle. Orienter rapidement son corps pour capter sur le côté revers ou sur le côté droit dépendant de la trajectoire de la passe. Voilà un bel exemple de développement de la latéralité. (Anticipation pour l'utilisation efficace du côté gauche ou droit)

Défis pour réussir une bonne passe. Que la passe soit facile à capter par son partenaire. Que deux personnes ou plusieurs à tour de rôle, réussissent à garder le contrôle de l'objet. Une passe précise, mais trop forte rend la passe inefficace! De même, une passe imprécise augmente le niveau de difficulté pour réussir à capter la balle ou la rondelle.

Suggestion d'activité :

Seul, à quelques mètres d'un mur, je pratique le bon mouvement. Lorsque la balle rebondit, je me déplace pour capter sur le coup droit ou sur le revers.

2x2 je passe vers mon partenaire et mon partenaire passe vers moi.

Intégrer des passes et des réceptions dans un parcours.

Ajouter des variantes (distances, chronomètre, etc.)

L'intention pédagogique est de **A)** Connaître son côté dominant pour passer **B)** Orienter correctement son corps dans l'espace. (De côté, de face) **C)** Choisir le bon côté pour recevoir en fonction de la trajectoire (latéralité) **D)** Appliquer la bonne force (contrôle moteur) pour que la passe soit facile à capter par le partenaire.

Demain, je vous reviens avec attraper avec un outil, le gant de baseball...

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène