



Capsule éducation physique mercredi 15 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**...

Aujourd'hui, nous utiliserons le soccer  comme moyen d'action.

Il existe plusieurs façons d'effectuer des passes!

Intérieur / extérieur du pied droit et du pied gauche, la talonnade, le roulé, etc.

Pour cette capsule, nous utiliserons seulement l'intérieur du pied droit et gauche.

Pour l'enseignant d'éducation physique, les passes sont essentielles pour parvenir à des activités d'interactions. De plus, les passes permettent de distinguer la force et la précision et ainsi aider au développement moteur (justesse motrice). L'entraîneur de soccer ou l'éducateur physique de niveaux scolaires plus avancés pourront explorer d'autres façons de passer.

Il existe également plusieurs façons de recevoir une passe.

Celles qui nous préoccupent aujourd'hui sont la réception sous le pied droit ou sous le pied gauche (latéralité). Cette façon de capter le ballon implique que la passe soit faite en roulant au sol (sans bonds).

Voici quelques 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 du ballon. Une passe précise, mais trop forte rend la passe inefficace! De même, une passe imprécise augmente le niveau de difficulté pour réussir à capter le ballon. La réception sous le pied permet un contrôle immédiat, ce qui rend l'action suivante possible plus rapidement.

**Passer** demande une certaine compréhension de l'ensemble du geste. On peut passer des deux pieds, mais il est souhaitable d'en apprendre la progression avec son côté dominant et faire le transfert vers le côté non dominant par la suite. Supposons que mon côté dominant soit le droit. Je vais donc frapper le ballon avec mon pied droit!

- 1- Placer mon pied gauche en appui à côté du ballon en pointant la direction que je souhaite donner au ballon une fois l'action complétée; (Jambe d'appui)
- 2- Balancer de la jambe droite pour permettre l'impact du pied sur le ballon;
- 3- Impact sur le ballon avec l'intérieur du pied.

Réception sous le pied

- 1- Déplacer son corps devant le ballon;
- 2- Si le ballon arrive vers le côté droit, soulever la pointe du pied droit de sorte que le ballon reste coincé entre le sol et la semelle. Si le ballon arrive vers le côté gauche, soulever la pointe du pied gauche de sorte que le ballon reste coincé entre le sol et la semelle du pied gauche;
- 3- Garder le ballon en contrôle sous le pied.

Suggestion d'activité :

Seul, à quelques mètres d'un mur, je pratique le bon mouvement. Lorsque le ballon rebondit, je me déplace pour capter le ballon sous le bon pied.

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) coordonner deux actions simultanément (être en équilibre sur sa jambe d'appuis et balancer la jambe du côté dominant et non dominant) C) améliorer la précision dans l'action de passer D) appliquer la bonne force (contrôle moteur) pour que la passe soit facile à capter par le partenaire. E) coordonner deux actions simultanément pour capter... (Être en équilibre sur sa jambe d'appuis et soulever le pied au bon endroit afin de capter le ballon)

Demain, je vous reviens avec un autre moyen d'action pour passer...

Richard Couture  
Éducation physique  
École Sainte-Hélène