FORCE 4

ACTIVITÉ
BALLON-STEP

Mini-step

Niveau	Préscolaire	✔
	1er cycle	✔
	2e cycle	✔
	3e cycle	
	Tous	
Matériel	Ballon sauteur	
	Sangle d'équilibre	
	Tapis de yoga	
	Mini-step	✔
	Corde à sauter	
	Ballon	✔
	Spikeball	
	Foulard tubulaire	
	Système de son portatif	✔
	Échelle souple	
	Sans matériel	
	Tous	
Endroit	Intérieur	
	Extérieur	
	Tous	✔
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✔
	Tous	
Objectif	Musculaire	✔
	Flexibilité	
	Coordination	✔
	Équilibre	✔
	Cardiovasculaire	✔
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✔
	Tous	
Pédagogique		
Autre matériel	Mouvements imprimés sur des feuilles	

AMORCE

Objectif :
Le participant doit effectuer un mouvement précis en demeurant suffisamment concentré pour recevoir un lancer de ballon.

Mise en place :
- Disposer les minis-steps dans l'espace en groupes de 4, pour former un carré.
- Devant chaque mini-step, disposer une image d'un mouvement à effectuer, que vous aurez préalablement choisie dans la banque de mouvements.
- Diviser le groupe en équipes de cinq. Chaque équipe se positionne autour d'un groupe de minis-steps.

Nombre de joueurs :
Illimité

DÉROULEMENT

- Chacun des participants se positionne devant un step, et un membre de l'équipe se positionne au centre, avec un ballon.
- Chacun des participants doit effectuer le mouvement indiqué devant son step.
- Pendant que tous les participants effectuent leur mouvement, le participant au milieu doit leur lancer le ballon. Il est libre de le lancer à qui il souhaite, et il peut le lancer plus d'une fois de suite au même participant. Quand un participant n'est pas capable d'attraper le ballon en faisant son mouvement, il prend la place du lanceur de ballon.
- Au bout d'un moment X déterminé par l'enseignant, les participants doivent changer de mini-step *(en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre)*. Ils changent donc aussi de mouvement à effectuer.

Pour plus d'ambiance, n'hésitez pas à ajouter de la musique ! Le changement de position peut survenir lorsque la musique cesse.

NOTES