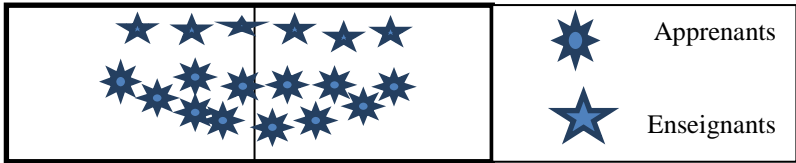


PLAN DE SEANCE

IDENTIFICATION DE VOTRE EQUIPE : LES HUGO

Étape de préparation

Durée : 3 minutes	Accueil	Bonjour tout le monde! êtes-vous en forme?
	Schéma de la formation de classe	
	Objectif et déroulement de la séance	L'objectif de la séance est de travailler la coordination œil-pied. Pour ce faire, nous allons jouer au soccer. Il y aura divers ateliers qui vous permettront de développer certaines habiletés. Donc, nous allons travailler seulement par ateliers aujourd'hui.

I. Étape de réalisation

Activité 1 : Soccer athlétique (au début de la séance)

Durée : 20 min	Objectif : Développer des habiletés au soccer en faisant différents ateliers	
	Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 20 ballons de soccer • 25 cônes • 2 échelles • 2 matelas bleus • 2 cylindres • 30 plots • 12 steps • 10 cerceaux • 1 but de soccer • 8 bâtons de bois • 1 chronomètre • 1 sifflet
	Consignes d'organisation	<p>Quand vous entendez un coup de sifflet, on arrête tout, on lâche tout et on écoute la prochaine consigne. Quand c'est 2 coups de sifflet, on arrête tout et on vient rejoindre l'animateur.</p> <p>Nous allons diviser le groupe en 5 équipes parce qu'il y a 5 ateliers. Il y aura donc 5 équipes de 3 ou 4 joueurs. À notre signal, les joueurs se dirigeront vers. Une fois rendu, l'intervenant explique en quoi consiste l'activité. Nous allons siffler quand il sera temps de passer au prochain atelier, la rotation se fera dans le sens horaire</p>
	Consignes de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • Garder les ballons au sol (sauf si le but de l'atelier est de lever le ballon). • Avoir un contact visuel avec la personne avant de lui envoyer le ballon. • Utiliser les pieds.
	Description de la tâche	Nous allons faire des ateliers de soccer.
	Variantes	Les variantes de difficultés seront expliquées plus bas pour chaque atelier.

Atelier 1 : Soccer athlétique : les passes

Durée : 4 -5 minutes	Matériel : 4 ballons de soccers	
	Consignes d'organisation	Tous les joueurs se placent devant le mur avec un ballon.
	Consignes de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • Garder les ballons au sol (sauf si le but de l'atelier est de lever le ballon). • Utiliser les pieds. • Garder une bonne distance entre les joueurs.
	Description de la tâche	Les joueurs font des passes au mur. Ils doivent donc bien réceptionner le ballon et bien botter la balle.

	Variantes	Passes avec :
		1- Pied dominant 3- Alterner les pieds 2- Pied non dominant 4- Dans les airs

Atelier 2 : Soccer athlétique : Jonglerie

Durée : 4-5 minutes	Matériel : 4 ballons de soccer	
	Consignes d'organisation	Chaque joueur a un ballon. Ceci est une activité individuelle.
	Consignes de sécurité	Garder une bonne distance entre les exécutants.
	Description de la tâche	Faire le plus de drible avec ses pieds selon les instructions de l'intervenant.
	Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pied dominant avec rebond au sol et attrape. 2. Pied dominant avec rebond. Pas d'attraper 3. Pied. Genou et rebond et attraper. 4. Jonglerie sans rebond

Atelier 3 : Soccer athlétique : Circuit

Durée : 4-5 minutes	Matériel		
	4 ballons de soccer	2 cylindres 20 cônes	6 steps 6 cerceaux
	2 matelas bleus	30 plots	
	Consignes d'organisation	Se diviser en deux files pour cette activité. L'intervenant va montrer le circuit à faire.	
	Consignes de sécurité	Attendre que l'autre étudiant soit assez loin dans le parcours pour avant de commencer le circuit.	
Description de la tâche	C'est un petit cross-country de soccer. Au début, les élèves doivent zigzaguer entre les cônes. Ensuite, il faut botter le ballon dans un cylindre. Ensuite, il faut passer le ballon en dessous des steps qui seront placés. Par après, il faut faire passer des ballons par-dessus des bâtons de hockey. À la fin, les élèves doivent sauter avec le ballon entre leurs jambes dans des cerceaux.		
Variantes	Il y a plusieurs variantes de contrôle du ballon tout au long du parcours. <ul style="list-style-type: none"> • Le circuit peut être fait dans le sens inverse • Le circuit peut être fait avec le pied non dominant 		

Atelier 4 Soccer athlétique : Échelles

Durée : 4-5 minutes	Matériel		
	2 échelles	6 steps	8 bâtons de bois
	Consignes d'organisation	On divise le sous-groupe en 2. Il y aura 2 étudiants par échelle.	
	Consignes de sécurité	Attendre que l'autre personne soit rendue à la moitié de l'échelle avant de débiter son parcours. Faire attention où on met les pieds. Si le matériel se déplace, il faut arrêter immédiatement et replacer le matériel.	
Description de la tâche	À tour de rôle, chaque élève met un pied dans chaque échelle. À la sortie de celle-ci, il traverse les bâtons par en avant et de reculons. Ensuite, il continue son parcours en courant par-dessus les steps. Une fois l'exercice terminé, revenir en jogging lent pour récupérer. Chaque élève répète 2 fois chaque variante dans l'échelle. L'élève suivant peut partir uniquement quand la personne qui le précède est au milieu de l'échelle.		

	Variantes	1-aller d'avant, un pied dans l'échelle 2-aller d'avant en faisant des chassés-croisés	3- aller d'avant et de reculons 4- de reculons
--	------------------	---	---

Atelier 5 Soccer athlétique : les tirs

Durée : 4-5 minutes	Matériel	
	1 but de soccer 4 ballons de soccer	2 cônes 2 cerceaux
	Consignes d'organisation	Chaque personne se prend un ballon, et se met en file
	Consignes de sécurité	Assurez-vous qu'il n'y ait personne devant le but avant de tirer.
	Description de la tâche	Les élèves se mettent en file et doivent à tour de rôle tirer au but. Il y a des cônes et des cerceaux devant le but. Il y a des points pour ceux qui vont réussir à tirer dans les cerceaux.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer du pied dominant • Tirer du pied non dominant 	

Consigne de transition vers le prochain atelier	Quand nous sifflons 2 coups de sifflet, les joueurs se dirigent vers l'activité dans le sens horaire.
--	---

II. Étape d'intégration

Durée : 5 min	Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avez-vous eu du plaisir? 2. Vous êtes-vous amélioré au soccer? Avez-vous développé des trucs? 3. Qu'est-ce qui était le plus dur?
	Je les amène à faire des transferts avec d'autres activités et d'autres milieux. (En tant que futurs intervenants)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Est-ce que c'est une activité qu'on pourrait faire au primaire? Au secondaire? 2. Est-ce qu'il aurait été possible de faire cette activité en circuit à la place de la faire en ateliers? 3. Est-ce qu'on aurait pu faire les mêmes genres d'ateliers, mais avec un sport différent?