ALLEZ HOP, CASCADE !

TREMPLIN SANTÉ

[1 DE 10]

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

LIEU Intérieur/extérieur

PARTICIPANTS Illimité

DURÉE SUGGÉRÉE 40-60 minutes

BUTS

- Être capable de manipuler différents objets
- User de créativité en réalisant un objectif de différentes façons

MATÉRIEL

- Ballon de soccer + but (hockey, handball ou soccer)
- Ballon de basketball
- Frisbee
- Bâton de hockey + balle
- Balle de baseball (ou tennis)
- Trampoline de tchoukball (optionnel) + ballon
- Fiches de pointage + crayons

Vous pouvez modifier le matériel selon les installations disponibles)

INTRODUCTION

De plus en plus, nous remarquons des personnes qui réussissent des exploits incroyables sur Internet comme lancer un ballon dans un panier de basketball en lançant du 10e étage d'un immeuble ! Contrairement à ce que l'on voit sur le vidéo, il est très rare que ces personnes aient réussi leur exploit du premier coup. Ils ont dû pratiquer, pratiquer et pratiquer. À ton tour de réussir un exploit semblable, voici quelques petits trucs pour y arriver.

CONSIGNES

- Présenter l'introduction aux enfants
- Expliquer les différents ateliers et faire une démonstration pour chaque atelier.
- Remettre une fiche de pointage pour pouvoir noter ce qu'ils ont accompli durant la séance.
- Donner environ 5 à 10 minutes par atelier, rotation par la suite

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie | PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ATELIER 1

LANCER DE BASKETBALL

TREMPLIN SANTÉ

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

Rien n'est plus impressionnant que de réussir un panier d'une distance impossible au basketball.

Niveau 1	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée facile (ex : avant la ligne de lancer franc d'un terrain de basketball)
Niveau 2	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée moyenne (ex : à la ligne de lancer franc d'un terrain de basketball)
Niveau 3	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée difficile (ex : à la ligne de 3 points d'un terrain de basketball)
Niveau 4	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée impossible ! (ex : le centre du terrain de basketball)
Niveau N	Faire le numéro 4 en ajoutant une variante (ex : lancer en arrière, faire un saut de 360° avant le lancer, les yeux fermés, etc.)

Pour y arriver

Plusieurs lancers sont possibles :

- Lancer de basketball habituel
- Lancer à 2 mains
- Lancer comme au ballon chasseur

À toi de choisir la technique de lancer qui te convient!

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie — PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ATELIER 2

BOTTÉ DE SOCCER

TREMPLIN SANTÉ

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

Te compares-tu aux dieux du ballon rond comme Messi et Ronaldo ? La pratique est la seule option pour arriver à leur niveau. Voici un petit entraînement qui pourrait t'aider à y arriver.

Niveau 1	Botter le ballon dans le but à une distance raisonnable
Niveau 2	Botter le ballon en atteignant une cible précise au sol (ex : une quille, un autre ballon, une poubelle couchée
Niveau 3	Botter le ballon en atteignant la barre transversale ou une cible dans les airs (ex : mettre une barre ou botter plus haut qu'un point précis si on n'a pas de buts)
Niveau 4	Botter le ballon dans le coin supérieur du but (ex : dans un cerceau, cible « top corner »)
Niveau N	Faire le numéro 4 en ajoutant une variante (ex : botter avec le pied non dominant, faire un saut de 360° avant le botté, les yeux fermés, botté en volée, etc.)

Pour y arriver

Use de précision pour accomplir ces objectifs !
Pas besoin d'y aller pleine puissance pour y arriver !

Botter le ballon au niveau des lacets du soulier est une technique possible pour réussir ces niveaux.

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie — PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ATELIER 3

FRISBEE
[DISQUE VOLANT]

TREMPLIN SANTÉ

[4 DE 10]

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

Le « frisbee » est un sport de plus en plus populaire. Ceux et celles qui maîtrisent le frisbee sont impressionnants à regarder. Avec l'entraînement, tu le seras aussi !

Niveau 1	Atteindre une distance avec son frisbee (ex : dépasser un cône par exemple)
Niveau 2	Lancer le frisbee dans une cible (ex : poubelle, bac, mur...)
Niveau 3	Atteindre un objet précis avec son frisbee (ex : quille, ballon, cône)
Niveau 4	Lancer le frisbee dans un panier de basketball OU une cible aérienne (ex : un ballon lancé dans les airs, un autre frisbee...)
Niveau N	Faire le numéro 4 en ajoutant une variante (ex : utiliser un lancer différent avec le frisbee (revers, en marteau, etc.), faire un saut de 360°, les yeux fermés, etc.)

Pour y arriver

Un frisbee est mieux contrôlé quand il est lancé le plus droit possible, parallèlement au sol. Si tu le lances avec un angle, il piquera du nez ou ira dans une direction qui n'est pas celle que tu souhaites !

Lance le frisbee le plus droit possible

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie — PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ATELIER 4

BASKET REBOND

TREMPLIN SANTÉ

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

[5 DE 10]

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

Qui disait qu'il n'y a qu'une seule façon de lancer un ballon dans un panier de basketball ? Surprends-toi et tente de réussir un panier en faisant rebondir le ballon au sol !

Niveau 1	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée facile avec un rebond au sol (ex : avant la ligne de lancer franc d'un terrain de basketball)
Niveau 2	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée moyenne avec un rebond au sol (ex : à la ligne de lancer franc d'un terrain de basketball)
Niveau 3	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée difficile avec un rebond au sol (ex : à la ligne de 3 points d'un terrain de basketball)
Niveau 4	Lancer le ballon dans le panier à une distance jugée impossible avec un rebond au sol ! (ex : le centre du terrain de basketball)
Niveau N	Faire le numéro 4 en ajoutant une variante (ex : lancer en arrière, faire un saut de 360° avant le lancer, les yeux fermés, etc.)

Pour y arriver

Tu dois utiliser ta puissance pour lancer le ballon au sol. Souvent, les gens réussissent ce défi en lançant le ballon à deux mains et en dirigeant le ballon au sol tout juste avant le panier. Tu peux aussi essayer différentes techniques. À toi de voir.

Utilise ta puissance!

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie — PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ATELIER 5

HANDBALL/ BASEBALL

TREMPLIN SANTÉ

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

Lancer un ballon ou une balle... facile non ? Peut-être, mais attention, de nouveaux défis t'attendent.

Niveau 1	Faire rouler l'objet sur une quille ou une cible
Niveau 2	Lancer l'objet à une distance raisonnable directement sur une cible
Niveau 3	Lancer l'objet à une distance éloignée directement sur une cible
Niveau 4	Lancer l'objet et le faire rebondir sur un mur avant d'atteindre une cible
Niveau N	Faire le numéro 4 en ajoutant une variante (ex : lancer les yeux fermés, faire un saut de 360° avant le lancer, dévier le lancer sur plusieurs murs/obstacles avant la cible, etc.)

Pour y arriver

Pour lancer une balle ou un ballon, n'oublie pas la technique de base : bras qui lance le ballon en arrière, jambe opposée en avant et lors du lancer, transfert de poids vers l'avant.

N'oublie pas la technique de base!

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie — PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ATELIER 6

HOCKEY

TREMPLIN SANTÉ

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

Sidney Crosby a pratiqué toute sa vie en décochant des tirs dans une laveuse à linge dans son sous-sol. Aujourd'hui, il est un des meilleurs joueurs de hockey au monde. Voici un exercice inspiré par ce grand joueur qui saura mettre à l'épreuve tes habiletés de précision au hockey !

Niveau 1	Faire un tir et envoyer la balle dans un but à distance raisonnable et adaptée
Niveau 2	Faire un tir et envoyer la balle dans un but à distance plus éloignée qu'à l'habitude
Niveau 3	Faire un tir et atteindre une des 4 cibles installées dans les 4 coins du filet à distance raisonnable
Niveau 4	Faire environ 10 tirs et atteindre les 4 cibles différentes installées dans les 4 coins du filet à distance raisonnable
Niveau N	Faire le numéro 4 en le faisant avec le moins de tirs possibles OU faire le numéro 4 à distance éloignée

Pour y arriver

Voici différentes techniques de tir au filet pour t'aider à réaliser ces objectifs :

- Passes
- Tirs balayés
- Tirs du poignet
- Tirs frappés (*slap shot*)

Si tu trouves une autre technique, fais-le nous savoir !

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie — PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ATELIER 7

TCHOUKBALL

TREMPLIN SANTÉ

5-6 ans | 7-8 ans | 9-12 ans | 13 ans +

Peu importe le groupe d'âge, il est conseillé de commencer par le niveau 1.

Voici un objet qui est souvent utilisé pour faire des « trick shots » impressionnants : le trampoline. Non, pas un trampoline sur lequel tu sautes, mais bien un trampoline pour ballon. Expérimente les différents défis et inspire-toi pour en créer de nouveaux si tu les réussis tous !

Niveau 1	Lancer le ballon sur le trampoline et rattraper le ballon
Niveau 2	Lancer le ballon sur le trampoline afin que le ballon atterrisse dans un seau, un panier ou touche une cible tout près
Niveau 3	Lancer le ballon sur le trampoline afin que le ballon atterrisse dans un bac ou une cible plus loin
Niveau 4	Lancer le ballon sur le trampoline afin que le ballon atterrisse dans un panier de basketball (installer le trampoline en conséquence : trampoline vers le haut à l'aide d'un banc suédois par exemple)
Niveau N	Faire le numéro 4 en ajoutant une variante (ex : utiliser un autre objet comme un ballon de soccer, une balle, un frisbee, ajouter des sauts avant le lancer, utiliser plus d'un trampoline, etc.)

Pour y arriver

Pour réussir certains défis, tu peux lancer ton ballon vers le bas, contrairement à un lancer habituel. Expérimente les différents rebonds pour voir comment le trampoline réagit lorsque tu fais plusieurs lancers !

Expérimente les différents rebonds!

Collaboration spéciale : Le sport c'est pour la vie — PARTICIPACTION

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca