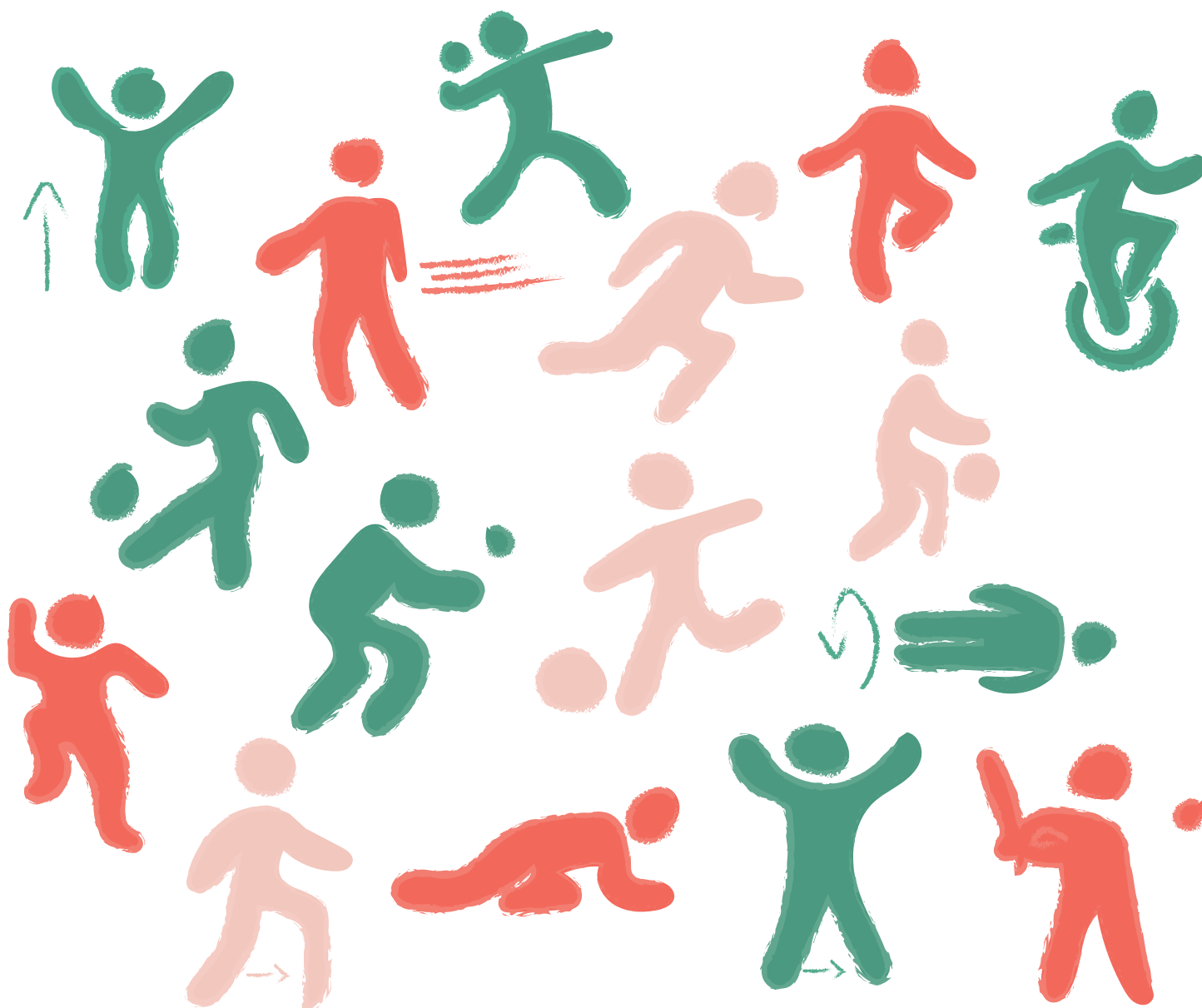


HABILETÉS MOTRICES DE BASE

UN MAX DE PLAISIR POUR SE DÉGOURDIR!



Connais-tu les habiletés motrices de base mises en lumière par la Fondation Tremplin Santé? Il s'agit de différents mouvements utilisés dans la pratique de l'activité physique (courir, garder l'équilibre, lancer, etc.). Avant de pratiquer une activité sportive, déconstruis-la en plusieurs habiletés motrices de base à faire pratiquer aux jeunes. Il est important de toujours partir de la base pour développer la confiance en soi et la motivation des jeunes.

HABILETÉS MOTRICES DE BASE - UN MAX DE PLAISIR POUR SE DÉGOURDIR!

DÉCOUVRE ICI LA LISTE DES HABILITÉS DE BASE DE TREMPLIN SANTÉ PAR CATÉGORIE

Si tu veux connaître la définition des habiletés listées ci-dessous, réfère-toi à la page 4!

Habiletés de déplacement



Courir



Sauter



Galoper



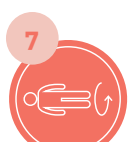
Gambader



Ramper



Pas chassés



Rouler

Habiletés d'équilibre



Contrôler son équilibre statique



Contrôler son équilibre dynamique (en mouvement)



Esquiver

Habiletés de manipulation



Attraper



Frapper



Lancer



Botter



Dribler avec les mains



Dribler avec les pieds

Les habiletés motrices de base combinées à la confiance en soi et à la motivation permettent de développer ce qu'on appelle la **littératie physique**.

La littératie physique permet aux jeunes de :

- Développer le plaisir de bouger, et ce pour le reste de leur vie!
- Devenir actif de façon durable!

DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS MOTRICES DE BASE

Cette section t'aide à voir les différentes façons de développer une habileté motrice de base. N'utilise pas toujours la même! Varie les types de mouvements dans tes activités.



Courir

- En slalom
- Le plus rapidement possible
- En joggant
- À reculons



Sauter

- À l'horizontale avec et sans élan
- En hauteur avec et sans élan
- De côté
- D'un pied à l'autre
- À partir d'une position accroupie
- En grenouille
- À pieds joints
- À cloche-pied



Galoper

- Pied dominant devant
- Pied non dominant devant



Gambader

- Par en avant
- À reculons



Ramper

- Sur le ventre
- Avec les mains
- Sans les mains
- À quatre pattes le corps près du sol
- Sur les avant-bras
- En crabe
- Vers l'avant
- Vers l'arrière
- De côté



Pas chassés

- Pied dominant en avant
- Pied non dominant en avant



Rouler

- Du ventre au dos et vice versa
- Roulade avant
- Roulade arrière



Contrôler son équilibre statique

- Sur une jambe
- Sur une surface instable
- Les yeux ouverts
- Les yeux fermés



Contrôler son équilibre dynamique

- En marchant sur une ligne
- En mouvement (contrôler la rotation)



Esquiver

- Vers l'arrière
- De côté



Attraper

- À une main
- À deux mains
- Avec un objet



Frapper

- Avec un objet
- Avec une partie du corps



Lancer

- À une main
- À deux mains
- Par-dessous
- Par-dessus
- Par-dessus la tête à deux mains



Botter

- Avec le pied dominant
- Avec le pied non dominant



Dribler avec les mains

- Avec la main dominante
- Avec la main non dominante
- Avec les deux mains
- En alternance
- Sur place
- En mouvement



Dribler avec les pieds

- Avec n'importe quelle partie du pied (manipuler la balle)
- Avec le pied dominant
- Avec le pied non dominant

HABILÉTÉS MOTRICES DE BASE - UN MAX DE PLAISIR POUR SE DÉGOURDIR!

DÉFINITION DES HABILITÉS MOTRICES DE BASE



Courir

Se déplacer rapidement, en s'appuyant sur un pied, puis sur l'autre, en se poussant vers l'avant avec une jambe, puis avec l'autre.



Sauter

Quitter le sol ou une surface en se propulsant, puis atterrir sur le sol ou une surface.



Galoper

Se déplacer en gardant le même pied à l'avant. Le pied arrière « chasse » le pied avant. Les orteils pointent vers l'avant.



Gambader

Combinaison entre le pas et le saut permettant de se déplacer en effectuant un petit saut à chacun des pas, tout en alternant les pieds.



Ramper

Avancer lentement le corps près du sol à l'aide de ses mains et/ou de ses pieds.



Pas chassés

Se déplacer de côté en ne croisant pas les jambes. Lors du déplacement vers la droite, le pied gauche « chasse » le pied droit et vice versa.



Rouler

Se déplacer en tournant sur soi-même au sol.



Contrôler son équilibre statique

Garder son corps immobile dans une position fixe.



Contrôler son équilibre dynamique

Contrôler l'équilibre de son corps lorsqu'il est en mouvement.



Esquiver

Éviter l'adversaire ou un objet avec une partie du corps ou tout le corps.



Attraper

Saisir un objet en mouvement avec les mains, les jambes ou une autre partie du corps.



Frapper

Donner un coup à un objet pour le mettre en mouvement.



Lancer

Projeter un objet dans une direction déterminée.



Botter

Donner un coup de pied à un objet pour le déplacer.



Dribler avec les mains

Donner de petites tapes sur un ballon ou une balle avec la ou les mains pour les faire rebondir.



Dribler avec les pieds

Donner de petits coups sur un ballon ou une balle avec une partie du pied pour les faire rebondir ou

