

La table suivante présente les descriptions de diverses habiletés motrices fondamentales. Les caractéristiques de chaque habileté sont fournies pour appuyer l'enseignement. En plus, il y a des mots clés pour signaler à l'enfant qu'il ou elle exécute correctement le mouvement.

Chaque enfant développe ses habiletés motrices à son propre rythme. Assurez-vous de créer un environnement propice au développement des habiletés motrices, adapté au niveau particulier de l'enfant.

ESQUIVE : un mouvement rapide du corps pour changer la direction de la trajectoire

Caractéristiques de l'esquive

- Yeux fixés sur la direction du déplacement
- Genoux pliés pendant le changement de direction
- Changer de direction en poussant du pied extérieur
- Changer de direction avec un seul pas
- Pouvoir changer de direction dans les deux sens

Mots clés pour les enfants

- Regardez où vous allez
- Baissez-vous
- Poussez
- Faites un seul pas
- Allez à gauche, allez à droite

SAUTILLEMENT : mouvement fluide et rythmique du modèle pas-saut

Caractéristiques du sautaillement

- Répétition rythmique du pas-saut sur un pied puis sur l'autre
- Maintien du pied de la jambe n'offrant pas d'appui près du sol pendant le saut
- Bras bougent dans le sens contraire des jambes
- Retour au sol en plaçant les orteils au sol en premier

Mots clés pour les enfants

- Pas-saut, pas-saut
- Gardez le pied près du sol
- Mouvement contraire bras-jambes
- Revenez au sol les orteils en premier

COURSE : bouger vite en utilisant ses pieds, s'assurant en tout temps qu'un des pieds ne touche pas le sol

Caractéristiques de la course

Mouvement des jambes :

- Le contact du pied se fait avec le talon ou, au fur et que la vitesse augmente, avec la pointe du pied sous le corps
- Le genou d'élan est levé haut
- La jambe d'appui bouge, partant d'un léger fléchissement et progressant vers une pleine extension

Mouvement des bras :

- Les coudes sont pliés à angle droit (restent à cet angle) et bougent dans le sens opposé des jambes
- Le bras supérieur oriente l'élan avant et l'élan arrière

Mots clés pour les enfants

- Pointez le pied
- Genoux élevés
- Mains frôlent les hanches pendant l'élan arrière
- Elan des bras; coudes vers l'intérieur

SAUT : sauter et atterrir sur deux pieds

Caractéristiques du saut horizontal

Préparation :

- Abaissement des hanches en position assise (hanches, genoux, chevilles fléchies en position accroupie)
- Épaules penchées vers l'avant
- Pieds ensemble en poste d'équilibre
- Genoux pliés, orteils devant les genoux
- Balancement des bras vers l'arrière

Départ :

- Forte extension simultanée des hanches, genoux et chevilles avec les bras s'élançant vers l'avant et le haut
- Angle de départ de 45°
- À mesure que le corps avance, les hanches, les genoux et les chevilles s'étirent à tour de rôle

Période de vol :

- Extension du corps entier
- Cuisses parallèles au sol
- Yeux qui regardent la cible en avant

Retour au sol :

- Extension du bas des jambes avant de toucher le sol
- Retour au sol en équilibre, pieds séparés, talons au sol, genoux fléchis, bras étendus
- Force d'impact sur la plante des pieds, les chevilles, les genoux et les hanches
- Bras vers l'avant pour que le centre de gravité concorde avec le sens du vol

Mots clés pour les enfants

- Fléchissez les chevilles, les genoux et les hanches
- Position accroupie vers l'avant
- Explotez avec les jambes
- Balancez les bras vers l'avant et le haut
- Regardez en avant et étirez-vous
- Genoux surélevés
- Genoux silencieux
- Étirez-vous vers l'avant

SAUT À CLOCHE-PIED : saut à partir d'un pied, atterrissant sur le même pied

Caractéristiques du saut à cloche-pied

Préparation :

- Le corps droit, regardant vers l'avant
- Bras fléchis sur les côtés (angle de 90°)

Élan et mouvement :

- Jambe qui balance fléchie et élanée vers l'avant et le haut pour créer un élan
- Bras levés rythmiquement quand la jambe d'appui quitte le sol
- Poussée avec la plante du pied
- Mouvement de pendule de la jambe d'élan pour accroître la force

Retour au sol :

- Doucement, sur la plante des pieds
- Fléchissement des chevilles
- Léger fléchissement des genoux

Mots clés pour les enfants

- Regardez en avant
- Fléchissez les chevilles, pliez genoux et les hanches
- Élanchez-vous avec les jambes
- Élanchez-vous et balancez
- Balancez à l'aide des bras
- Revenez au sol tout doucement

ÉQUILIBRE STATIQUE : corps en équilibre dans une position stationnaire

Caractéristiques de l'équilibre statique

- Poids du corps sur une partie ou plusieurs parties du corps
- Importance d'être immobile pour garder la position
- Centre de gravité au-dessus de la base d'appui
- Yeux qui fixent une cible ou un objet
- Extension d'autres parties du corps pour répartir également le poids/contre-équilibre

Mots clés pour les enfants

- Ne bougez, restez gelés sur place
- Poids du corps au milieu
- Concentrez-vous sur une cible
- Étendez les autres membres

ÉQUILIBRE DYNAMIQUE : contrôle du corps pendant qu'il se déplace dans l'espace

Caractéristiques de l'équilibre dynamique

- Maintien de la tension
- Établissement d'une base d'appui large
- Concentration des yeux sur une cible ou un objet externe
- Extension des parties du corps pour égaliser la répartition du poids/contre-équilibre

Mots clés pour les enfants

- Restez droit
- Répartissez votre poids
- Concentrez les yeux
- Étirez les parties du corps

BOTTÉ: donner de la force à un objet avec le pied

Caractéristiques du botté

Préparation :

- Debout derrière le ballon
- Pas en avant avec le pied du botté
- Pied de soutien planté près du ballon

Mouvement de botté :

- Jambe du botté avec le genou replié bougeant librement de la hanche en créant un arc vers le ballon
- Recul du corps pour prendre appui et trouver l'équilibre
- Genou rapidement déplié quand le pied entre en contact avec le ballon
- Point de contact avec le ballon vers le milieu, juste sous le centre
- Point de contact avec le dessus des orteils et le cou-de-pied
- Bras gauche (botté droit) étendu en direction du botté

Suivi :

- Tronc incliné vers l'arrière
- Jambe qui botte poursuit le mouvement avant en engageant le corps
- Bras utilisés pour garder l'équilibre

Mots clés pour les enfants

- Pas en avant
- Pied planté
- Gardez l'équilibre
- Penchez-vous dans la direction du botté
- Visez le ballon
- Intérieur du pied
- Bottez et suivez l'élan de la balle

DRIBLE avec les mains: faire bondir le ballon de haut en bas afin que le dribbleur puisse le garder en sa possession

Caractéristiques du drible avec les mains

Yeux :

- Yeux qui regardent droit devant

Position du corps :

- Pieds en enjambée vers l'avant
- Corps fléchi aux genoux hanches et taille, légèrement penché vers l'avant
- Doigts et pouces écartés, les cinq bouts de doigts touchant le ballon

Gestes des mains :

- Mouvement de salut de la main (geste yo-yo), la main sur le ballon, pousser le ballon vers le sol
- Contrôler les bonds à l'aide des doigts et du poignet
- Prendre contact avec le ballon à hauteur de la taille environ
- Le ballon bondit jusqu'à la hauteur de la taille environ

Mots clés pour les enfants

- Regardez en avant
- Mettez le pied opposé à la main qui dribble en avant
- Recouvrez le ballon
- Faites signe au ballon

DRIBLE avec les pieds: manoeuvrer un objet qui reste en la possession du dribbleur

Caractéristiques du drible avec les pieds

Yeux et tête :

- Yeux fixés sur l'environnement du mouvement plutôt que sur les pieds ou le ballon

Position du corps :

- Tête levée Gardez la tête haute

Mouvements des pieds :

- Contact avec le ballon avec l'intérieur du pied qui se trouve perpendiculaire au ballon
- Encouragez le recours à toutes les parties du pied comme l'intérieur, le cou-de-pied, la plante
- Légers coups de pied pour garder le contrôle du ballon
- Force orientée vers le centre du ballon
- Ballon à un pas ou moins devant la personne

Mots clés pour les enfants

- Regardez en avant
- Gardez la tête haute
- Utilisez l'intérieur du pied
- Utilisez le milieu de la plante du pied

ROULÉ PAR EN DESSOUS: propulser un objet loin du corps de manière à ce roule qu'il ou glisse jusqu'à la cible visée ou près de la cible visée

Caractéristiques du roulé par en dessous

Préparation :

- Jambes écartées à la largeur des épaules—un pied légèrement plus avancé que l'autre (position de foulée)
- Ballon tenu dans la main qui correspond à la jambe arrière, la main en forme de coupe et l'objet tenu avec le bout des doigts et la paume
- Légère rotation des hanches et tronc penché vers l'avant
- Yeux concentrés sur la cible tout du long

Action de roulement :

- Balancement vers l'avant, pas en avant avec le pied opposé au bras qui lance

Suivi :

- Lâcher à la hauteur du genou ou plus bas, rester près de la surface
- Bras qui lance suit le mouvement

Mots clés pour les enfants

- Adoptez la position de la foulée
- À l'opposé du pied avant, la main en forme de coupe
- Penchez le corps vers l'avant
- Regardez
- Plus bas que le genou, proche du sol ou du sol ou de la surface
- Pointez le bout des doigts vers la cible

LANCER PAR EN DESSUS : propulser un objet loin du corps

Caractéristiques du lancer par en dessous

Préparation :

- Le corps fait face à l'avant

Action de lancer :

- La main préférée balance vers le bas et l'arrière
- Faire un pas en avant avec le pied opposé au bras qui lance
- Fléchir les genoux pour baisser le corps
- Le bras qui lance est légèrement plié
- Le ballon est lancé et la paume est vers le haut

Suivi :

- Le bras qui lance suit le mouvement

Mots clés pour les enfants

- Votre nombril doit faire face à la cible
- Mettez les bras en arrière
- Pied opposé
- Genoux fléchis

LANCER PAR DESSUS : propulser un objet vers un objectif donné

Caractéristiques du lancer par dessous

Préparation :

- Positionné de côté
- Poids sur le pied arrière
- Bras qui lance fait un cercle vers le bas et par derrière pour créer la forme d'un W avec les bras et le corps
- Yeux fixés sur la cible

Mouvement de lancer :

- Pied gauche (opposé à la main qui lance) placé vers l'avant
- Transfert de poids du pied arrière au pied avant
- Relâcher la balle devant la tête

Suivi :

- La main qui a lancé pointe vers la cible
- Bras de l'autre côté du genou opposé

Mots clés pour les enfants

- De côté
- Faites un W
- Regardez
- Rotation des hanches d'abord, puis du tronc supérieur
- De l'arrière vers l'avant
- Mains qui lance descend vers le genou opposé

ATTRAPE : saisir une balle avec les mains

Caractéristiques de l'attrape

Préparation :

- Yeux fixés sur l'objet à saisir
- Alignement du corps avec l'objet qui arrive
- Bras au repos le long du corps ou légèrement en avant

Attraper :

- Déplacement des mains vers l'objet
- Coudes fléchis qui se plient quand l'objet descend et s'approche du corps
- Mains s'ajustent à la trajectoire et à la grosseur de l'objet
- Mains s'ajustent selon la trajectoire et la grosseur de l'objet; si l'objet est plus bas que la taille, les petits doigts sont rapprochés
- Si l'objet est plus haut que la taille, les pouces sont rapprochés

Mots clés pour les enfants

- Regardez
- Mettez-vous derrière
- Soyez prêts
- Mains molles
- Ramenez près du corps
- Petits doigts ensemble
- Pouches ensemble

FRAPPÉ LATÉRAL : propulser un objet qui arrive avec la main ou un instrument en utilisant un mouvement de bras latéral

Caractéristiques de frappé latéral

Préparation :

- Debout, face à l'objet qui arrive et qu'on doit frapper
- Jambes fléchies, les mains vers l'avant
- Surveillance constante de l'objet à frapper

Mouvement de frapper :

- Tourner afin que l'épaule opposée à la main qui frappe soit en face de l'objet à frapper
- Reculer la main qui frappe et pointer vers l'objet qui arrive avec la main qui ne frappe pas pour former un W avec les bras et le corps
- Entrer en contact avec l'objet devant le pied opposé à la main qui frappe (pied le plus proche de l'objet qui arrive)
- Transférer le poids du pied arrière au pied avant
- Frapper l'objet
- La main qui frappe exécute un mouvement de suivi élevé au-dessus l'épaule opposée
- Faire face de nouveau vers l'avant

Mots clés pour les enfants

- Regardez en avant
- Regardez
- Reculez, faites un W
- Zone de frappe
- De l'arrière à l'avant
- Suivi élevé

DE LAMORTI: prendre le contrôle d'un objet avec le corps (e.g., les pieds, les cuisses, la poitrine)

Caractéristiques de lamorti

- Adopter la position d'attente
- Anticiper un amorti réussi
- Se déplacer rapidement pour intercepter le ballon qui approche tout en déterminant quelle partie du corps permettra le meilleur amorti du ballon
- En position d'équilibre, orienter la surface (p. ex., intérieur du pied ou de la cuisse, haut de la poitrine, front)
- Quand le ballon entre en contact avec cette amortir) en bougeant légèrement et lentement cette partie du corps dans la direction de la trajectoire du ballon
- Si le ballon n'est pas bien contrôlé, utiliser la partie du corps qui convient pour emprisonner davantage le ballon

Mots clés pour les enfants

- Adopter la position d'attente
- Imaginer la réussite
- Bouger pour intercepter
- Choisir le type de amorti
- Orienter la surface d'amorti vers le ballon et d'amorti vers le ballon et le bloquer avec cette le bloquer avec cette surface
- Amortir l'impact du ballon comme si vous partie du corps, absorber l'impact (adoucir, attrapiez un oeuf)
- Continuer de bloquer l'objet (le ballon) jusqu'à la partie du corps qui convient pour avoir le plein contrôle sur lui