



Cours 1 (45 min)

Habilité principale : bonds avec la main

Objectif :

- **10 à 15 bonds consécutifs de la main au sol**
- **Prise de la raquette**
- **Introduction au racquetball**

Échauffement :

- Jeu amusant pour faire courir les enfants – Tague gelée
- Étirements (emphasis sur les jambes et les bras)

Introduction à l'équipement :

- Révision du bon ajustement de l'équipement
 - Les lunettes protectrices sont ajustées de façon confortable.
 - La courroie est bien ajustée autour du poignet et attachée à la raquette.
 - La poignée de la raquette est d'une grandeur appropriée pour l'individu.
 - Des souliers de sport qui ne laissent pas de marque sont utilisés.
 - Effectuez les corrections en tant que groupe afin que les athlètes sachent ce qui est approprié et ce qui n'est pas approprié.
- Discussion rapide sur la façon de frapper la balle avec la raquette.

Exercice :

- En utilisant les mains, se pratiquer à faire rebondir la balle sur le sol (avec la bonne main en premier, et ensuite avec l'autre main).
- Demandez à chaque athlète d'effectuer 10 à 15 bonds de la main au sol avec chaque main.

Jeu : Jeu amusant qui requiert du mouvement et de faire rebondir la balle

- Course à relais : divisez les enfants en équipes à nombre égal et faites-les courir une contre l'autre.
- Chaque individu doit courir en faisant rebondir la balle avec sa bonne main à un cône à environ 3 mètres de distance. Une fois qu'ils atteignent le cône, demandez-leur de changer de main et de revenir en courant en faisant rebondir la balle avec leur main plus faible.
- S'il reste du temps, répétez la course et ajoutez des cônes pour pouvoir sillonner entre eux.

Pause pour consommation d'eau

Distribution des raquettes : Indiquez comment bien agripper la raquette.

- Demandez aux individus de faire une « poignée de main » avec la raquette et de tourner la raquette de 3 cm à droite pour les joueurs droitiers et 3 cm à gauche pour les joueurs gauchers (5 fois à partir de la position de poignée de main).



- Demandez aux individus de se pratiquer à faire rebondir la balle dans les airs en utilisant la bonne prise pour un coup droit.

Jeu : Jeu amusant qui requiert du mouvement et une bonne prise de la raquette.

- Course de raquette :
 - Demandez à chaque enfant de s'aligner le long de la ligne, et après le coup de sifflet de l'entraîneur, tous les enfants commencent à courir à partir de la ligne de départ à une autre ligne où ils ont placé leur raquette, soit à une distance d'environ 3 mètres.
 - Ils doivent prendre leur raquette, faire la bonne prise de revers et courir ensuite à la ligne de départ où ils montrent leur prise à l'entraîneur.
 - Si la prise est bonne, les enfants prennent une balle et font 5 bonds dans les airs avec une prise de revers. Si la prise est incorrecte, indiquez-leur la bonne prise et permettez-leur de faire l'activité de rebondissements de la balle.

Discussion rapide à propos du racquetball

- Expliquez que le racquetball est joué en utilisant une raquette pour frapper la balle et compter des points contre une autre personne.
- Expliquez qu'il y a d'autres règlements qui seront expliqués lors des prochains cours.

Jeu amusant de récupération

- « Quelle heure est-il M. Loup? »
 - Les enfants s'alignent contre un mur avec le « loup » (choisi par l'entraîneur – peut-être le gagnant de la course de raquette) situé au mur opposé.
 - Les enfants crient « Quelle heure est-il M. Loup? » et le loup répond avec un nombre (p.ex. : 2 heures) et les enfants doivent ensuite faire bondir la balle avec leur bonne main selon le nombre indiqué (soit 2 fois).
 - Ceci continue jusqu'à ce que le loup réponde avec « l'heure du lunch » et à ce moment-là, le loup poursuit les autres enfants jusqu'au mur où ils se trouvaient au départ. Si le loup attrape quelqu'un, cette personne devient le nouveau loup.



Cours 2 (45 min)

Habilité principale : bonds avec la raquette, prise de revers

Objectif :

- **10 à 20 bonds consécutifs de la raquette au sol**
- **Bonne prise de revers**

Échauffement :

- Jeu amusant pour faire courir les enfants – La pieuvre : une personne se tient au milieu de la zone de jeu délimitée. Les autres enfants s'alignent à la fin des limites de la zone de jeu et lorsque la personne qui est la tague dit que c'est parti, ils courent tous vers l'autre côté des limites. La personne qui est touchée par la personne tague doit rester et l'aider, sauf que les autres personnes qui sont touchées doivent s'asseoir et peuvent seulement aider la personne tague en utilisant leurs bras. Ceci continue jusqu'à ce qu'il reste une personne qui commence ensuite la prochaine partie.
- Étirements (emphasis sur les jambes et les bras)

Révision du cours 1 :

- En utilisant les mains, se pratiquer à faire rebondir la balle sur le sol (avec la bonne main en premier, et ensuite avec l'autre main).
- Se pratiquer à faire rebondir la balle contre un mur
- Révision du bon ajustement de l'équipement
 - Les lunettes protectrices sont ajustées de façon confortable.
 - La courroie est bien ajustée autour du poignet et attachée à la raquette.
 - La poignée de la raquette est d'une grandeur appropriée pour l'individu.
 - Des souliers de sport qui ne laissent pas de marque sont utilisés.
 - Effectuez les corrections en tant que groupe afin que les athlètes sachent ce qui approprié et ce qui n'est pas approprié.
- Discussion rapide sur la façon de frapper la balle avec la raquette.

Exercice :

- En utilisant la raquette, se pratiquer à faire rebondir la balle sur le sol.
- Demandez à chaque athlète d'effectuer 10 à 15 bonds de la raquette au sol, en s'assurant qu'ils utilisent la bonne prise.

Jeu : Jeu amusant qui requiert du mouvement et de faire rebondir la balle avec la raquette

- Course à relais : divisez les enfants en équipes à nombre égal et faites-les courser une contre l'autre.



- Chaque individu doit courir en faisant rebondir la balle avec sa raquette jusqu'à un cône à environ 3 mètres de distance. Une fois qu'ils atteignent le cône, ils doivent le contourner et revenir tout en faisant rebondir la balle avec la raquette.
- S'il reste du temps, répétez la course et ajoutez des cônes pour pouvoir sillonner entre eux.

Pause pour consommation d'eau

Prise de revers : Indiquez comment faire une prise de raquette.

- Demandez aux individus de faire une « poignée de main » avec la raquette et de tourner la raquette de 3 cm à droite pour les joueurs droitiers et 3 cm à gauche pour les joueurs gauchers (5 fois à partir de la position de poignée de main).
- Demandez aux individus de se pratiquer à faire rebondir la balle dans les airs, contre le mur ou le sol en alternant entre une prise de coup droit et une prise de revers.

Jeu : Jeu amusant qui requiert du mouvement et une bonne prise de la raquette.

- Course de raquette :
 - Demandez à chaque enfant de s'aligner le long de la ligne, et après le coup de sifflet de l'entraîneur, tous les enfants commencent à courir à partir de la ligne de départ à une autre ligne où ils ont placé leur raquette, soit à une distance d'environ 3 mètres.
 - Ils doivent prendre leur raquette, faire la bonne prise de revers et courir ensuite à la ligne de départ où ils montrent leur prise à l'entraîneur.
 - Si la prise est bonne, les enfants prennent une balle et font 5 bonds dans les airs avec une prise de revers. Si la prise est incorrecte, indiquez-leur la bonne prise et permettez-leur de faire l'activité de rebondissements de la balle.
- **Jeu amusant pour la récupération**
 - Tague Amoeba
 - Deux personnes sont la tague. Elles se tiennent la main et poursuivent les autres. La personne qu'elles attrapent se joint à la chaîne en se donnant la main. Lorsqu'une autre personne est attrapée, elles peuvent rester ensemble ou se séparer 2 par 2, elles doivent se diviser en nombre pair et peuvent se joindre lorsqu'elles le désirent. Ce jeu est joué jusqu'à ce qu'il ne reste plus personne.



Cours 3 (45 min)

Habilité principale : coup droit

Objectif :

- **Démontrer le coup droit**
- **Révision du cours précédent**

Échauffement :

- Jeu amusant pour faire courir les enfants – La pieuvre : une personne se tient au milieu de la zone de jeu délimitée. Les autres enfants s'alignent à la fin des limites de la zone de jeu et lorsque la personne qui est la tague dit que c'est parti, ils courent tous vers l'autre côté des limites. La personne qui est touchée par la personne tague doit rester et l'aider, sauf que les autres personnes qui sont touchées doivent s'asseoir et peuvent seulement aider la personne tague en utilisant leurs bras. Ceci continue jusqu'à ce qu'il reste une personne qui commence ensuite la prochaine partie.
- Étirements (emphase sur les jambes et les bras)

Révision du cours 2 :

- Réviser la bonne prise pour un revers : demandez aux enfants de répéter la prise de « poignée de main » pour le revers cinq fois.

Coup droit

- Assurer une bonne prise du coup droit.
- S'accroupir légèrement avec les genoux pliés et les pieds positionnés à une distance plus grande que la largeur des épaules (position sportive).
- La raquette est en position avec le coude au-dessus de l'épaule et le poignet est fléchi.
- Transférer le poids de la jambe arrière à la jambe avant en plaçant la jambe avant à un angle où le talon du pied avant et l'orteil du pied arrière pourraient former une ligne droite.
- Faire une rotation du haut du corps pendant toute la frappe en permettant au coude de tomber et lors du mouvement du coude, plier le genou arrière au même moment.
- Étendre le bras avec la raquette pour avoir un point de contact avec le pied avant.
- La raquette est perpendiculaire au sol et approximativement à la même hauteur que le genou arrière lorsqu'il rencontrerait la balle.
- Terminer l'élan avec un mouvement complet qui rejoint le coude opposé et le pied arrière pivote pour une rotation maximale.

Exercice :

- Réviser tous les points nécessaires avec votre groupe à partir de l'introduction du coup droit.

Pause pour consommation d'eau



Jeu : Jeu amusant qui requiert un coup droit

Jean dit : Utilisez les actions qui requièrent une révision de la bonne technique pour un coup droit, en plus de réviser les prises pour le coup droit et le revers.

Prise de revers : Indiquez comment faire une prise de raquette

- Demandez aux individus de faire une « poignée de main » avec la raquette et de tourner la raquette de 3 cm à droite pour les joueurs droitiers et 3 cm à gauche pour les joueurs gauchers (5 fois à partir de la position de poignée de main).
- Demandez aux individus de se pratiquer à faire rebondir la balle dans les airs, contre le mur ou le sol en alternant entre une prise de coup droit et une prise de revers.

Jeu : Jeu amusant qui requiert du mouvement et une bonne prise de la raquette.

- Course de raquette :
 - Demandez à chaque enfant de s'aligner le long de la ligne, et après le coup de sifflet de l'entraîneur, tous les enfants commencent à courir à partir de la ligne de départ à une autre ligne où ils ont placé leur raquette, soit à une distance d'environ 3 mètres.
 - Ils doivent prendre leur raquette, faire la bonne prise de revers et courir ensuite à la ligne de départ où ils montrent leur prise à l'entraîneur.
 - Si la prise est bonne, les enfants prennent une balle et font 5 bonds dans les airs avec une prise de revers. Si la prise est incorrecte, indiquez-leur la bonne prise et permettez-leur de faire l'activité de rebondissements de la balle.

Jeu amusant pour la récupération

- Tague chenille :
 - Divisez le groupe en partenaires, et les partenaires doivent se tenir la main. Indiquez quels partenaires seront les personnes avec la tague. Au signal, les personnes avec la tague poursuivent et essaient de toucher les autres partenaires. Lorsque des partenaires sont touchés, ils doivent s'immobiliser. Pour être capable de bouger à nouveau, un autre groupe de partenaires doivent joindre leurs mains à cette paire. Ce groupe doit maintenant rester ensemble et essayer de ne pas être touché. Il n'y a pas de limite à la grandeur du groupe ou des groupes qui se forment avec les joueurs immobilisés. Jouez pour une période de temps déterminée ou jusqu'à ce que tous les joueurs soient immobilisés.



Cours 4 (45 min)

Habilité principale : revers

Objectif :

- **Démontrer le revers**
- **Révision des cours 2 et 3**

Échauffement :

- Jeu amusant pour faire courir les enfants – Tague moufette : Tous les joueurs, sauf 2, sont éparpillés dans la zone de jeu. Placez quatre cerceaux hula-hoop aux quatre coins de la zone de jeu, qui sont des zones de sécurité. Les joueurs peuvent rester 20 secondes dans une zone de sécurité, ou jusqu'à ce que quelqu'un se place dans le cerceau. Un seul joueur à la fois est permis dans un cerceau. Placer un cerceau au centre qui représente la maison de la moufette. Désignez 2 joueurs pour être les moufettes, et placez-les au centre pour débiter le jeu. Au signal, les moufettes poursuivent les autres pour essayer de les toucher. Si elles réussissent, elles changent de place. La nouvelle moufette doit courir au cerceau du centre et crier « nouvelle moufette » afin de courir après les autres.
- Étirements (emphase sur les jambes et les bras)

Révision des cours 2 et 3 :

- Réviser la bonne prise pour un revers : demandez aux enfants de répéter la prise de « poignée de main » pour le revers cinq fois.
- Réviser les bonnes frappes pour le coup droit : demandez aux enfants de démontrer leur frappe pour le coup droit. Corrigez les erreurs.

Revers

- Assurer une bonne prise de revers.
- S'accroupir légèrement avec les genoux pliés et les pieds positionnés à une distance plus grande que la largeur des épaules (position sportive).
- Tourner les épaules en direction contraire de la rotation du coup droit.
- Fléchir le poignet avec le coude à la hauteur de la poitrine.
- Transférer le poids de la jambe arrière à la jambe avant en plaçant la jambe avant à un angle où le talon du pied avant et l'orteil du pied arrière pourraient former une ligne droite.
- Faire une rotation du haut du corps pendant toute la frappe en permettant au coude de tomber et lors du mouvement du coude, plier le genou arrière au même moment.
- Étendre le bras avec la raquette pour avoir un point de contact en alignement avec la jambe avant qui est celle placée le plus près du mur frontal.
- La raquette est perpendiculaire au sol et approximativement à la même hauteur que le genou arrière lorsqu'il rencontrerait la balle.
- Terminer l'élan avec un mouvement complet alors que le pied arrière pivote pour une rotation maximale.



Exercice

- Réviser tous les points nécessaires avec votre groupe à partir de l'introduction du revers.

Pause pour consommation d'eau

Jeu : Jeu amusant qui requiert un revers.

- Jean dit : Utilisez les actions qui requièrent une révision de la bonne technique pour le revers, en plus de réviser les prises pour le coup droit et le revers.

Prise de revers : Indiquez comment faire une prise de raquette

- Demandez aux individus de faire une « poignée de main » avec la raquette et de tourner la raquette de 3 cm à droite pour les joueurs droitiers et 3 cm à gauche pour les joueurs gauchers (5 fois à partir de la position de poignée de main).
- Demandez aux individus de se pratiquer à faire rebondir la balle dans les airs, contre le mur ou le sol en alternant entre une prise de coup droit et une prise de revers.

Jeu : Jeu amusant qui requiert du mouvement et une bonne prise de la raquette.

- Course de raquette :
 - Demandez à chaque enfant de s'aligner le long de la ligne, et après le coup de sifflet de l'entraîneur, tous les enfants commencent à courir à partir de la ligne de départ à une autre ligne où ils ont placé leur raquette, soit à une distance d'environ 3 mètres.
 - Ils doivent prendre leur raquette, faire la bonne prise de revers et courir ensuite à la ligne de départ où ils montrent leur prise à l'entraîneur.
 - Si la prise est bonne, les enfants prennent une balle et font 5 bonds dans les airs avec une prise de revers. Si la prise est incorrecte, indiquez-leur la bonne prise et permettez-leur de faire l'activité de rebondissements de la balle.

Jeu amusant pour la récupération

- Alligator dans le marécage :
 - Le premier groupe est couché sur le ventre (alligators). Le deuxième groupe représente les coureurs.
 - Au signal, les coureurs doivent traverser la zone de jeu en courant jusqu'à la ligne opposée afin d'être en sécurité.
 - Les alligators quittent leur cercle pour poursuivre les coureurs. Si les coureurs sont touchés par les alligators, ils doivent quitter le jeu jusqu'à la prochaine partie.
 - Répéter ce jeu à partir de l'autre côté de la zone de jeu à chaque fois. Lorsqu'il reste 3 à 5 personnes, recommencez à nouveau.



Cours 5 (45 min)

Habilité principale : faire rebondir et frapper pour coup droit et revers

Objectif :

- **Faire soi-même l'exercice faire rebondir et frapper**
- **Révision des cours 2, 3 et 4**

Échauffement :

- Jeu amusant pour faire bouger les enfants – Araignées et scorpions : divisez le groupe d'enfants en deux. La moitié des enfants vont ramper sur leurs mains et leurs genoux avec leur dos vers le haut. Ceux-ci seront les « scorpions ». L'autre moitié du groupe d'enfants se déplacera sur leurs mains et leurs genoux avec leur ventre vers le haut. Ceux-ci seront les « araignées ». Les « scorpions » poursuivent les « araignées » et essaient de les « piquer » en les touchant. Si une « araignée » est « piquée », elle doit s'étendre sur le sol.
- Étirements (emphase sur les jambes et les bras)

Révision des cours 2, 3 et 4 :

- Réviser la bonne prise pour un coup droit et un revers : demandez aux enfants de répéter la prise de « poignée de main » cinq fois.
- Réviser les bonnes frappes pour le coup droit et le revers : demandez aux enfants de démontrer leurs frappes pour le coup droit et le revers. Corrigez les erreurs.

Coup droit pour faire rebondir et frapper

- Assurez-vous qu'il y a une bonne prise pour le coup droit.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats.

Exercice

- Demandez aux enfants d'en essayer dix à la fois contre le mur.

Pause pour consommation d'eau

Jeu : Jeu amusant qui requiert d'utiliser un revers rebondir et frapper



- Placez différentes cibles le long des murs et demandez aux enfants de se déplacer de cible en cible, en essayant d'accumuler des points pour avoir touché aux cibles en utilisant un revers faire bondir et frapper.

Revers pour faire rebondir et frapper :

- Assurez-vous qu'il y a une bonne prise pour le revers.
- Pratiquez les élans pour l'échauffement et pour renforcer la bonne technique.
- Placez les cibles sur le mur frontal et le sol pour aider les individus à savoir où viser.
- Les cibles sont là pour une rétroaction, mais il est important de renforcer de regarder la balle lorsqu'un contact est fait.
- Démontrez la bonne technique pour aider l'individu à comprendre ce qui est attendu de lui.
- Laissez tomber la balle pour que l'individu fasse un grand pas et obtienne une bonne extension.
- Demandez à l'individu de faire rebondir la balle et de la frapper lui-même et vérifiez la technique et donnez des commentaires appropriés basés sur les résultats.

Jeu : Jeu amusant qui requiert l'usage d'un revers faire rebondir et frapper

- Placez différentes cibles le long des murs et demandez aux enfants de se déplacer de cible en cible, en essayant d'accumuler des points pour avoir touché aux cibles en utilisant un revers faire bondir et frapper.

Jeu amusant pour la récupération

- Alligator dans le marécage :
 - Le premier groupe est couché sur le ventre (alligators). Le deuxième représente les coureurs.
 - Au signal, les coureurs doivent traverser la zone de jeu en courant jusqu'à la ligne opposée afin d'être en sécurité.
 - Les alligators quittent leur cercle pour poursuivre les coureurs. Si les coureurs sont touchés par les alligators, ils doivent quitter le jeu jusqu'à la prochaine partie.
 - Répéter ce jeu à partir de l'autre côté de la zone de jeu à chaque fois. Lorsqu'il reste 3 à 5 personnes, recommencez à nouveau.