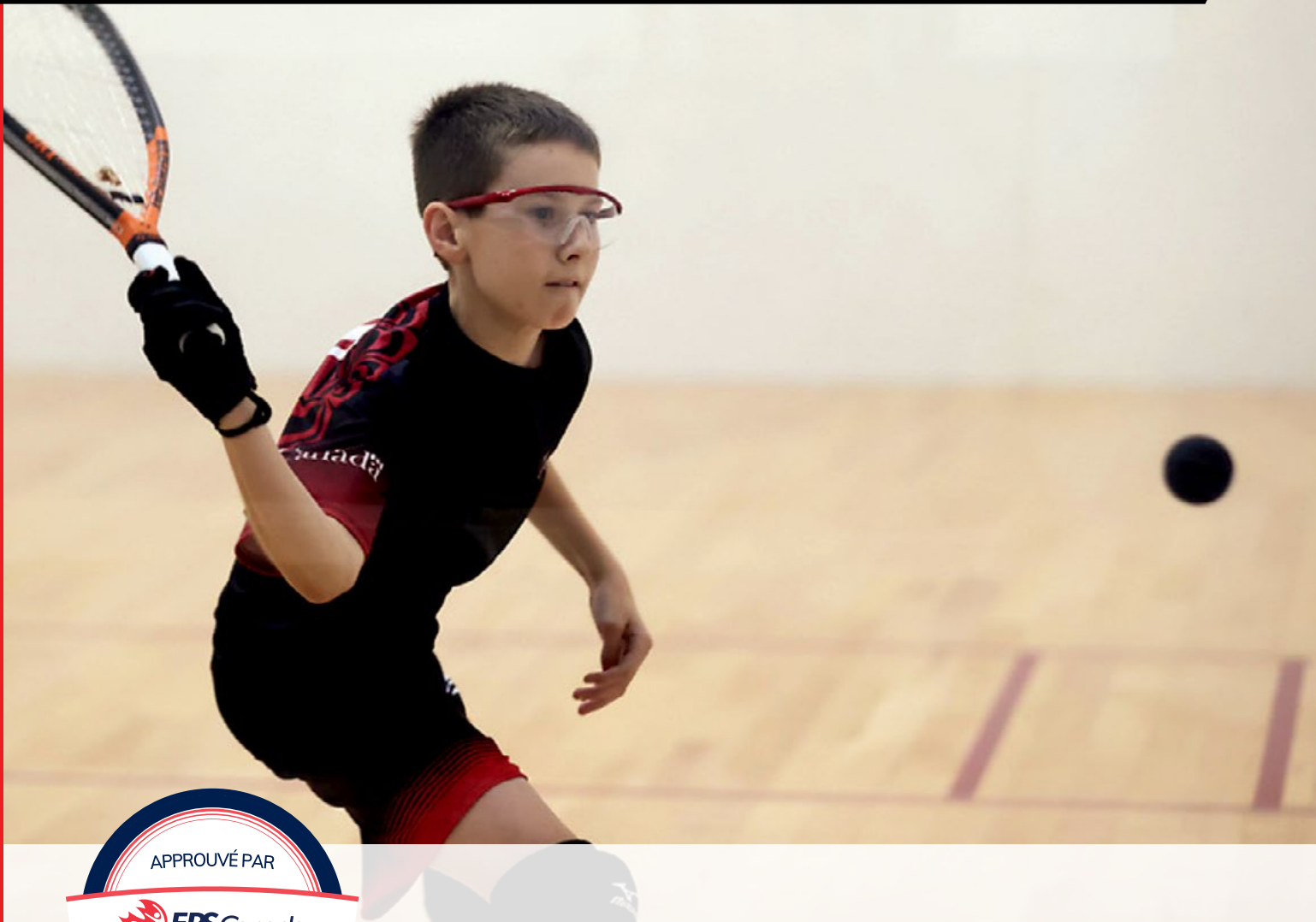


Introduction au racquetball

École primaire // Plans de cours pour la 6^e à la 8^e années



Contenu

Introduction au racquetball	3
Avantages du racquetball	4
Les compétences du savoir-faire physique explorées par le biais du racquetball	5
Le racquetball et le développement à long terme du sport pour la vie	6
Le racquetball : Un sport accessible et inclusif	7
Considérations sur le langage inclusif pour les nouveaux arrivants canadiens	8
L'équipement	8
Les règles	9
Adaptations pour inclure tous les élèves	11
Adaptations pour les élèves ayant un handicap	12
Considérations de sécurité	13
Plan de cours 1 : Introduction au racquetball	14
Plan de cours 2 : Le revers	19
Plan de cours 3 : Introduction à l'échange	22
Plan de leçon 4 : Comment servir et jeux à rebonds	25
Plan de cours 5 : Introduction à la sélection des coups	29
Plan de cours 6 : Double rebond	33
Plan de cours 7 : Rebond unique	35
Coordonnées de Racquetball Canada	37

*Cette ressource est recommandée pour les élèves de la 6^e à la 8^e années.



Introduction au racquetball

Le racquetball est un sport d'intérieur rapide qui se joue avec une balle en caoutchouc creux sur un terrain à quatre murs. Il combine des éléments de tennis, de handball et de squash.

Voici les principaux aspects du racquetball :

Terrain à quatre murs

- **Dimensions** : Un terrain standard à quatre murs mesure 40 pieds de long, 20 pieds de large et 20 pieds de haut sur le mur frontal.
- **Marquage** : Le terrain comporte des lignes sur le sol qui sont en jeu lors du service, telles que la ligne de service et la ligne courte qui créent le carré de service.

Terrain à un mur

- **Dimensions** : Le terrain standard à un mur mesure 34 pieds de long, 20 pieds de large et 16 pieds de haut sur le mur frontal.
- **Marques** : Le terrain comporte des lignes pour guider le jeu, telles que la ligne de côté, la ligne de fond et la ligne de service.

Équipement

- **Raquette** : Une raquette de racquetball est plus petite qu'une raquette de tennis et mesure généralement environ 25 cm de long.
- **Balle** : La balle est une petite balle creuse en caoutchouc, disponible en différentes couleurs comme le bleu, le vert ou le rouge, chacune ayant des caractéristiques spécifiques de vitesse et de visibilité.
- **Équipement de protection** : Les joueurs portent des lunettes de sécurité pour protéger leurs yeux en raison de la vitesse élevée de la balle.

Le jeu

- **Objectif** : Les joueurs cherchent à marquer des points en frappant la balle de manière à ce que leur adversaire ne puisse pas la renvoyer avant qu'elle ne rebondisse deux fois. Le jeu peut être adapté au double rebond ou au multi-rebond pour diverses raisons, par exemple pour présenter le jeu à de nouveaux joueurs.
- **Service** : Le jeu commence par un service, où le serveur doit faire rebondir la balle et la frapper contre le mur frontal, en la faisant atterrir au-delà de la ligne courte.
- **Renvoi** : L'adversaire doit renvoyer la balle avant qu'elle ne rebondisse deux fois, en la frappant contre le mur frontal. Des versions à double rebond et à multiple rebonds sont également jouées.
- **Pointage** : Le score est basé sur les échanges, ce qui signifie qu'un point est marqué à chaque échange. Le joueur qui gagne un échange marque un point et devient le serveur.

POURQUOI LE RACQUETBALL EST-IL UN SI BON SPORT?

Le racquetball a une communauté sportive sécuritaire et inclusive, et **tu peux te faire des amis durables**



Tu peux **acquérir des compétences et de la confiance** pour pratiquer tous les sports



Tu peux atteindre l'excellence!

Tu peux aspirer à obtenir des badges ou à représenter ta province ou ton pays.



Le racquetball est rapide et excitant, et suscite une **passion pour le sport qui durera toute la vie**



Le sport doit être amusant!

Le racquetball répond à toutes les attentes



* Matériel promotionnel de Racquetball Canada

Les compétences du savoir-faire physique explorées par le biais du racquetball

Le savoir-faire physique dans les sports, y compris le racquetball, fait référence au développement des aptitudes fondamentales au mouvement et à la confiance, à la compétence et à la motivation nécessaires pour apprécier et pratiquer une activité physique tout au long de la vie. Les composantes du savoir-faire physique dans le domaine du racquetball peuvent être classées en quatre grandes catégories : les aspects physiques, psychologiques, cognitifs et sociaux.

Compétences physiques

- **Frapper** : La capacité à effectuer un élan de la raquette et à frapper la balle.
- **Sauter** : Se déplacer pour s'écarter de la trajectoire de la balle frappée par l'adversaire.
- **Courir** : Se déplacer pour positionner le corps afin de frapper la balle.
- **Agilité** : Les changements rapides de direction sont essentiels au racquetball pour atteindre la balle et bien se positionner.
- **Équilibre** : Maintien de la stabilité lors des mouvements rapides, des changements de direction et de la frappe de la balle.
- **Coordination** : Harmonisation de la coordination œil-main pour des frappes, des services et des retours précis.
- **Vitesse** : Capacité à se déplacer rapidement sur le terrain pour répondre aux coups de l'adversaire.
- **Force et puissance** : Nécessaires pour frapper la balle avec force et contrôle.
- **Endurance** : L'endurance permet de maintenir un niveau de jeu élevé tout au long d'un match.
- **Souplesse** : Elle est importante pour s'étirer afin d'atteindre et de frapper la balle, ainsi que pour réduire le risque de blessure.

Compétences psychologiques

- **Confiance** : Croyance en ses capacités à réaliser de bonnes performances dans le jeu.
- **Motivation** : Envie de jouer, de s'améliorer et/ou de participer à des compétitions.
- **Concentration** : Maintenir sa concentration pendant les échanges et tout au long du match.

- **Gestion du stress** : Gérer la pression lors des moments critiques du jeu.

Compétences cognitives

- **Stratégie et tactique** : Comprendre et mettre en œuvre des plans de jeu, sélectionner les coups et s'adapter aux styles de jeu des adversaires.
- **Prise de décision** : Évaluation rapide des situations pour choisir les coups les plus efficaces.
- **Anticipation et temps de réaction** : Prévoir les coups des adversaires et réagir rapidement.

Compétences sociales

- **Communication** : Communiquer efficacement avec son partenaire, en particulier en double.
- **Fair-play** : Respect des adversaires, des officiels, des entraîneurs et des bénévoles, ainsi que des règles du jeu.
- **Travail d'équipe** : En double, travailler efficacement avec un(e) partenaire.

Conclusion

Le développement d'un savoir-faire physique dans le domaine du racquetball passe par l'entraînement et la pratique dans tous ces domaines. Le développement d'un ensemble de compétences bien équilibrées contribuera au plaisir général, à la compétitivité et à l'engagement dans le sport tout au long de la vie.

Le racquetball et le développement à long terme du sport pour la vie



Le racquetball est un excellent exemple de sport qui correspond au stade “Actif pour la vie” et qui permet aux individus de devenir “Compétitif pour la vie” ou “En forme pour la vie”. Voici comment :

Actif pour la vie

Le racquetball offre aux personnes désireuses de maintenir un mode de vie actif la possibilité de pratiquer une activité physique tout au long de leur vie. Il s'agit d'un sport à faible impact qui peut être pratiqué à différents niveaux d'intensité, ce qui le rend accessible aux personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.

Compétitif pour la vie

Le racquetball est idéal pour ceux qui aiment les compétitions organisées :

- **Ligues et tournois locaux** : De nombreux clubs organisent régulièrement des ligues et des tournois destinés à des joueurs d'âges et de niveaux différents.
- **Compétitions nationales et internationales** : Pour ceux qui recherchent des niveaux de compétition plus élevés, il existe des compétitions nationales et internationales de racquetball, y compris par catégories d'âge, ce qui leur permet de participer à des compétitions jusqu'à un âge avancé.

de compétition favorise le sens de la camaraderie et l'interaction sociale, ajoutant à l'activité physique une composante de bien-être émotionnel et mental.

En forme pour la vie

Pour les personnes qui préfèrent un environnement moins compétitif, le racquetball peut être pratiqué de manière récréative pour rester en forme et en bonne santé :

- **Adaptable à tous les niveaux** : L'intensité du jeu peut être ajustée, ce qui le rend parfait pour les amateurs de conditionnement physique ou ceux qui reprennent une activité physique après une pause.
- **Social et anti-stress** : Le racquetball récréatif est une activité amusante et anti-stress qui encourage une participation à long terme.

Comme le montrent ces plans de cours, le racquetball ne nécessite pas nécessairement un terrain de racquetball réglementaire. Des adaptations du jeu peuvent être organisées tant qu'il y a un mur et une surface de jeu.

Renvoyer l'ascenseur

Les passionnés de racquetball peuvent contribuer au sport en tant que leaders, répondant ainsi à leur désir de renvoyer l'ascenseur à leur sport :

- **Entraînement et mentorat** : Le partage des connaissances et des compétences avec les nouveaux joueurs contribue au développement de la communauté et encourage la prochaine génération de joueurs.
- **Organisation d'événements** : L'organisation de tournois ou de ligues offre un environnement structuré permettant à d'autres personnes d'apprécier le sport.
- **Promotion et défense du racquetball** : Être un ambassadeur du racquetball en faisant la promotion de ses avantages peut inciter d'autres personnes à s'inscrire et à rester actives.

- **Engagement communautaire** : Le racquetball



Le racquetball : Un sport accessible et inclusif

Le racquetball est un sport accessible à tous, où chacun peut jouer et se sentir le bienvenu. Il est facile à apprendre, s'adapte à tous les niveaux de compétences et de capacités, et peut être pratiqué par des groupes de compétences mixtes et par tous les sexes, créant ainsi des opportunités pour divers participants de partager le terrain. Le racquetball favorise le respect, le fair-play et le travail d'équipe tout en encourageant l'épanouissement personnel, la compétition saine et le maintien d'une activité physique avec les pairs et la famille.

Le racquetball s'aligne sur les principes d'apprentissage des Premières nations, notamment en valorisant le bien-être de la famille et de la communauté, en plus de celui de l'individu. Il souligne l'importance de l'apprentissage au sein de la communauté, en mettant l'accent sur le respect, les relations réciproques et l'interconnexion.



Photo: fishwork, iStock / Getty Images Plus, via Getty Images

Le racquetball est lié aux sept enseignements sacrés de la manière suivante :

- **Amour** : Favoriser les liens avec la famille et les pairs, le travail d'équipe et l'amour de l'activité physique.
- **Respect** : Honorer les différents niveaux de compétence en racquetball des adversaires en faisant preuve de fair-play.
- **Courage** : Se lancer dans un nouveau sport avec confiance et ouverture d'esprit.
- **Honnêteté** : Jouer avec intégrité et rendre des décisions justes, en particulier dans un sport auto-arbitré.
- **Sagesse** : Développer des stratégies liées à un nouveau sport et partager ses connaissances avec d'autres.
- **Humilité** : Reconnaître que si le racquetball est facile à apprendre, la maîtrise exige de la patience et du dévouement.
- **Vérité** : Le racquetball exige un apprentissage continu, où les joueurs acceptent les commentaires, apprennent de leurs erreurs et s'efforcent d'améliorer leur technique.

En mettant en pratique ces enseignements, le racquetball devient un espace où tous sont respectés, soutenus et encouragés à se développer, quels que soient leurs antécédents ou leurs capacités. Ainsi, le racquetball ne favorise pas seulement les aptitudes physiques, mais encourage également les participants à apprendre les uns des autres, renforçant ainsi les liens communautaires en accord avec les sept enseignements sacrés et les principes d'apprentissage des Premières nations.

Considérations sur le langage inclusif pour les nouveaux arrivants canadiens

Lorsque l'on présente le racquetball aux nouveaux arrivants canadiens, il est important de présenter le langage et les concepts propres au sport d'une manière qui soit accessible à tous les apprenants, indépendamment de leurs compétences linguistiques ou de leur expérience sportive antérieure.

Pour promouvoir l'inclusion :

- **Utilisez des supports visuels**, tels que des vidéos pédagogiques et des vidéos de matchs, ainsi que des démonstrations en direct, pour renforcer les termes et concepts clés.
- **Fournissez un document** qui présente les termes clés, avec des images et des traductions (si disponibles).
- **Clarifiez les concepts fondamentaux** tels que le score, les limites et l'auto-arbitrage, en évitant de présumer des connaissances sportives préalables.
- **Simplifiez le langage** en utilisant des instructions claires, en évitant les termes complexes et en renforçant constamment le vocabulaire.
- **Encouragez le mentorat** par les pairs en associant des élèves ayant des compétences linguistiques différentes.
- **Favoriser un environnement propice** en mettant l'accent sur le respect, le fair-play et l'encouragement, en veillant à ce que tous les élèves se sentent valorisés et intégrés.

L'équipement



La raquette :

Une raquette avec une corde attachée à la base du manche, qui passera toujours autour du poignet de l'élève.



La balle :

Le racquetball se joue avec une balle de racquetball ! D'autres balles peuvent être utilisées, comme les balles de pickleball, les balles de hockey dégonflées, les balles molles (*gator balls*), les ballons ou les *nerf balls*. Il existe également une balle adaptée pour le jeu en gymnase.



Protections oculaires :

Des lunettes incassables doivent toujours être portées lorsqu'on frappe des balles.



Support de frappe :

Ils peuvent être remplacés par de grands cônes orange ou des supports de *tee ball*.

Les règles

Types de jeux

- **Simple** : 2 joueurs (1 contre 1)
- **Doubles** : 4 joueurs (2 contre 2)
- **3 joueurs** : 3 joueurs (1 contre 2)

Objectif

- Être la première personne à gagner trois manches. Les manches vont jusqu'à 11 points (victoire par 2 points d'écart). Les points sont gagnés en remportant les échanges.

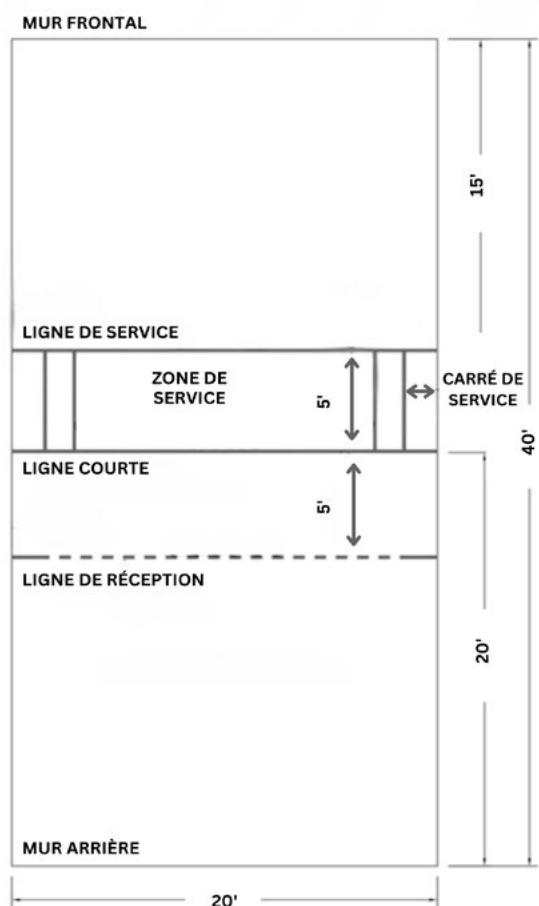
Marque et perte de service

- En simple, c'est le vainqueur de l'échange qui sert.
- En double, le partenaire sert après la perte du premier échange, sauf que la première équipe à servir dans une manche perd le service après la perte du premier échange.
- A 3 joueurs, les joueurs tournent dans le sens des aiguilles d'une montre après la perte d'un échange par le serveur.
- Les manches vont jusqu'à 11, victoire par 2 points d'écart. Le premier joueur à gagner 3 manches remporte le match.
- Le premier à servir est généralement désigné par un tirage au sort. Le service commence par un seul rebond de la balle sur le sol, suivi d'une frappe du serveur sur le mur frontal. Le vainqueur de chaque échange gagne le droit de commencer l'échange suivant en servant.

Marquage des terrains

- **Ligne courte** : Une balle servie ne doit pas rebondir sur ou avant la ligne courte après avoir touché le mur frontal.
- **Ligne de service** : Le serveur doit se tenir entre la ligne de service et la ligne courte (carré de service) lorsqu'il sert. Les pieds du serveur doivent rester à l'intérieur du carré de service pendant toute la durée du service. Le pied avant peut franchir la ligne de service à condition qu'une partie du pied reste sur la ligne.

Terrain de racquetball intérieur



- **Ligne de réception** : Le receveur ne peut pas franchir le plan de la ligne en pointillés sur un retour de service tant que la balle servie n'a pas rebondi ou franchi la ligne. Une violation de cette règle est une victoire automatique de l'échange pour le serveur.

Services fautes

- **Court** : la balle servie rebondit sur ou avant la ligne de service.
- **Long** : la balle servie touche le mur du fond sans rebondir au sol.
- **Plafond** : la balle servie touche le plafond après le mur frontal.

- **3 murs** : la balle servie touche 3 murs avant de rebondir au sol (la balle servie touche le mur frontal, puis les deux murs latéraux avant de rebondir sur le sol).
- **Écran** : la balle est servie trop près du corps du serveur.

Perte de service

Le serveur perd son service lorsqu'il fait l'une des choses suivantes :

- **Deux services faute consécutifs** : voir la section ci-dessus.
- **Service non frontal** : la balle servie touche n'importe quelle surface avant le mur frontal.
- **Hors du terrain** : la balle servie touche le mur du fond au-dessus de la ligne des 12 pieds ou sort du terrain sans rebondir dedans.
- **Tentative manquée** : quand la balle est manquée pendant l'élan après le rebond.
- **Se frapper soi-même** : quand la balle servie touche le serveur ou sa raquette après le rebond sur le mur frontal.

Échanges

- Toutes les lignes au sol ne concernent que le service et ne s'appliquent plus après que le service soit en jeu.
- Pendant l'échange, les adversaires se relaient pour frapper la balle sur le mur frontal. Les joueurs peuvent utiliser n'importe quelle combinaison de murs et de plafond, à condition que la balle atteigne le mur frontal avant de toucher le sol.

Gagner un échange

Un échange est gagné lorsque :

- **Deux rebonds** : un adversaire ne renvoie pas la balle avant qu'elle ne rebondisse une deuxième fois sur le sol.
- **Balle au plancher** : le coup retourné de l'adversaire ne touche pas le mur frontal avant le sol.
- **Entrave évitable** : voir ci-après.

Obstructions

Une obstruction provoque un arrêt de jeu et a pour conséquence de faire rejouer l'échange.

- **Contact** : contact entre les joueurs lors d'un échange.
- **Sécurité** : un joueur s'abstient de frapper la balle parce qu'il pense risquer de toucher son adversaire.
- **Écran** : interférence involontaire qui empêche un adversaire d'avoir une chance équitable de voir ou de renvoyer la balle.

Obstructions évitables

Un obstruction évitable entraînera la perte de l'échange et l'attribution d'un point à l'adversaire. Il ne doit pas nécessairement s'agir d'un acte intentionnel.

- **Défaut de déplacement** : l'adversaire ne se déplace pas suffisamment pour permettre au frappeur de tirer directement sur le mur frontal.
- **Bloquer l'accès au coup** : l'adversaire se place dans une position qui empêche le frappeur d'atteindre et de renvoyer la balle.
- **Contact pendant le coup** : l'adversaire interfère avec l'élan du frappeur avant qu'il ne frappe la balle.

Note : Les obstructions évitables sont la règle la plus difficile à appliquer du racquetball. Lorsque l'on joue de manière récréative, il est acceptable de signaler toutes les obstructions comme entraînant une reprise de l'échange et de renoncer à la règle de l'obstruction évitable. Cette règle est également beaucoup plus facile à enseigner aux jeunes participants.

Adaptations pour inclure tous les élèves

Racquetball en salle et sur un mur

Raquettes

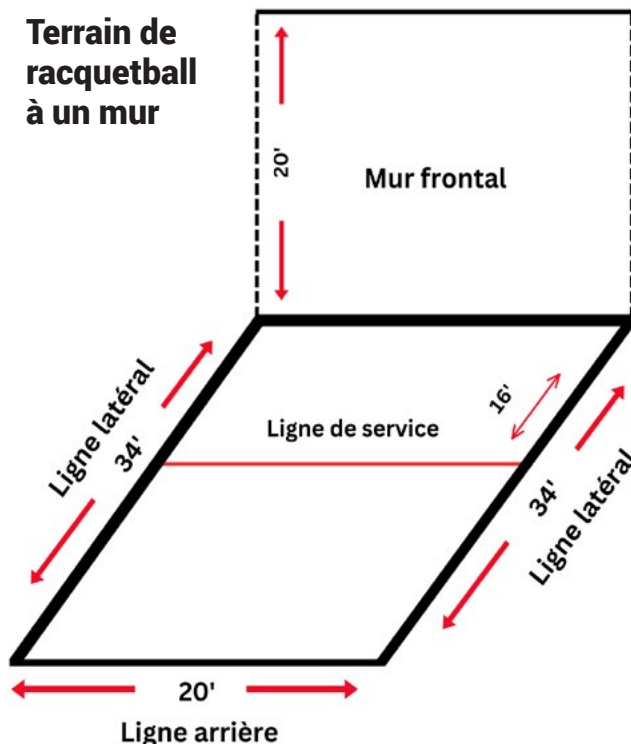
- Les raquettes de racquetball sont préférées car elles sont légères et facilement utilisables.
- Les raquettes de tennis peuvent être utilisées, mais elles sont beaucoup plus lourdes et il n'est donc pas facile de réagir à un jeu aussi rapide.
- Les enseignants doivent utiliser le type de raquette dont ils disposent.

Balle

- La balle utilisée est appelée "balle de racquetball".
- Cette balle, par nature, rebondit beaucoup et se déplace rapidement.
- Au besoin, la balle peut facilement être remplacée si l'enseignant juge qu'elle rebondit trop et est trop rapide pour l'âge et le stade de développement des élèves.
- Utiliser une balle de hockey dégonflée ou une balle de pickleball permet de ralentir le jeu.
- Il existe également des balles adaptées qui se déplacent plus lentement et qui sont idéales pour le jeu en gymnase. Elles peuvent être achetées sur le site racquetballcanada.ca.

Les lignes du terrain

- Un terrain de racquetball typique se trouve dans une pièce rectangulaire de 40 pieds sur 20 pieds sur 20 pieds. Dans ce jeu, la balle peut rebondir sur n'importe quelle surface, à condition qu'elle soit renvoyée vers le mur avant de toucher le sol.
- Le racquetball peut également être joué en utilisant un seul mur, ce type de jeu étant appelé racquetball à un mur. C'est de loin le jeu le plus adaptable lors de l'introduction du racquetball dans les gymnases et il utilise des lignes de côté et de fond comme au tennis.
- La balle doit faire son premier rebond sur le mur frontal puis rebondir à l'intérieur des lignes pour être considérée comme étant en jeu.
- Un terrain de racquetball officiel à un mur mesure 20 pieds de large et 34 pieds de long. Ce terrain peut être adapté aux lignes du sol d'un gymnase pour être plus petit si nécessaire (pour rester universel, le terrain est mesuré en pieds).



Adaptations pour les élèves ayant un handicap

L'adaptation du racquetball aux élèves ayant un handicap est importante pour l'inclusion et pour s'assurer que tout le monde a la possibilité de participer et d'apprécier ce sport. Les adaptations dépendent des capacités des individus. L'objectif est de créer un environnement sûr, agréable et inclusif qui permette à tous les élèves de participer et de bénéficier des aspects physiques et sociaux du racquetball. Voici quelques stratégies générales pour modifier le racquetball afin de tenir compte de divers handicaps.

Handicaps physiques

- **Équipement modifié** : Utilisez des raquettes plus légères, des balles plus grandes ou plus souples, ou des balles de couleurs différentes pour une meilleure visibilité.
- **Racquetball en fauteuil roulant** : Adaptez les règles aux utilisateurs de fauteuils roulants, en permettant par exemple à la balle de rebondir deux fois avant d'être frappée.
- **Modifications du terrain** : Ajuster la taille du terrain.
- **Racquetball assis** : Pour les personnes qui ne peuvent pas se tenir debout, le jeu peut être joué en position assise, en adaptant les règles et le terrain si nécessaire.

Déficiences visuelles

- **Balles auditives** : Utilisez des balles qui émettent un son pour aider les joueurs à les localiser par l'ouïe.
- **Marquage tactile du terrain** : Des lignes en relief ou des textures différentes peuvent aider les joueurs à s'orienter sur le terrain.
- **Guides / Signaleurs** : Utilisation d'un guide ou d'un signaleur pour fournir des indications verbales et de l'aide pendant le jeu.

Déficiences auditives

- **Signaux visuels** : Remplacer les signaux auditifs par des signaux visuels tels que des signes de la main.
- **Adaptations de la communication** : Utiliser le langage des signes ou des instructions écrites pour communiquer.

Déficiences intellectuelles

- **Règles simplifiées** : Modifier ou simplifier les règles pour rendre le jeu plus accessible et plus facile à comprendre.
- **Environnement structuré** : Fournir un environnement de jeu cohérent et structuré avec des attentes et des routines claires.

Déficiences sociales et comportementales

- **Environnement prévisible** : Maintenir une routine et un environnement structuré pour réduire l'anxiété.
- **Anecdotes sociales et aides visuelles** : Utilisez ces outils pour expliquer les règles et les attentes d'une manière claire et facilement compréhensible.
- **Petits groupes ou jeu individuel** : Modifiez la taille du groupe en fonction du niveau de confort des participants en matière d'interaction sociale.

Adaptations générales

- **Temps d'apprentissage prolongé** : accorder plus de temps pour l'acquisition des compétences et la compréhension du jeu.
- **Renforcement positif** : Utilisez le renforcement positif pour encourager la participation et le développement des compétences.
- **Soutien par les pairs** : Associez les élèves ayant un handicap à des mentors ou à des camarades pour leur apporter un soutien et des encouragements supplémentaires.

Considérations de sécurité

Équipement

- **Raquettes** : Dans la mesure du possible, toutes les raquettes doivent être munies d'une sangle de poignet (corde de raquette) qui s'enroule solidement autour du poignet de l'élève.
- Il faut apprendre aux élèves à respecter la raquette et à ne l'utiliser que pour frapper la balle. Frapper d'autres objets ou frapper la raquette sous l'effet de la colère n'est pas acceptable.
- **Protection oculaire** : Les lunettes de protection sont un équipement obligatoire pour les joueurs de racquetball de tous âges.
- **Balle** : Dans la mesure du possible, choisissez une balle dont le rebond est adapté au niveau des participants. Une balle plus molle qui rebondit moins peut être plus facile à contrôler.



Espacer les joueurs / Arrêter le jeu

- Au début de chaque cours, rappelez aux élèves qu'ils doivent être conscients de leur environnement et qu'ils ont suffisamment d'espace pour exécuter un élan de la raquette sans heurter un autre élève ou un objet dans le gymnase.
- Le concept de "se retenir" devrait également être présenté et souligné avant chaque cours. Un élève ne doit jamais frapper une balle s'il pense qu'il risque de heurter un autre élève avec sa raquette ou avec la balle. Assurez-lui qu'il aura droit à une "reprise" de l'échange s'il retient son coup.
- Les enseignants doivent s'efforcer de délimiter clairement les terrains à l'aide de ruban adhésif, de pylônes ou d'autres objets. Des bancs peuvent également être utilisés entre les terrains et empêcher les balles errantes de pénétrer dans d'autres terrains ou espaces.
- Les élèves doivent avoir des instructions claires pour ne pas entrer sur un autre terrain tant qu'ils ne se sont pas assurés que l'échange sur l'autre terrain n'est pas terminé. Une fois l'échange terminé, ils peuvent entrer en toute sécurité sur le terrain pour récupérer leur balle, par exemple. Indiquez également aux élèves que si quelqu'un entre accidentellement sur leur terrain, ils doivent immédiatement "se retenir" et rejouer l'échange.

Expérience antérieure

- Il est important de tenir compte du fait que certains élèves peuvent avoir une expérience du racquetball. C'est une excellente première question à poser avant le plan de cours 1.
- Ces élèves peuvent être utilisés comme leaders et peuvent potentiellement démontrer diverses compétences à la classe.

Note : En plus des considérations de sécurité ci-dessus, les enseignants doivent avoir une connaissance approfondie des directives ou des normes de sécurité en vigueur dans leur province ou territoire.

■ Objectif

Présenter l'équipement de racquetball, la bonne prise de raquette et la mécanique de l'élan du coup droit.

■ Équipement

- Raquettes, protections oculaires et balles.
- Supports de frappe, grands cônes orange ou supports de *tee ball*

■ Introduction (2-3 minutes)

- Organiser le matériel
- Accueillir les élèves et entrer en contact avec eux dès leur arrivée.
- Au début du cours, demandez aux élèves de se rassembler devant vous et parlez des buts et des objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés plus haut.

■ Échauffement (5 minutes)

Suivre le chef

- Choisissez un élève pour être le "chef"
- Le chef choisit une activité d'échauffement que les autres copieront.
- Jouez à "Suivez le chef" pendant 5 minutes et continuez à changer de chef pour que différents élèves aient l'occasion de jouer.
- Les exemples incluent les sprints, les sauts d'obstacles, les sauts sur une jambe, les redressements assis ou la marche à quatre pattes.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Passes en équilibre

- Diviser la classe en groupes de 4 ou 5 personnes.
- Chaque groupe forme un cercle et chaque cercle dispose d'une balle.
- Annoncez une position d'équilibre que les élèves doivent maintenir pendant une minute. Pendant ce temps, les élèves se passent la balle autour du cercle, l'objectif étant de faire autant de passes que possible sans perdre l'équilibre.
- Répétez cette activité en annonçant différentes positions d'équilibre.

■ Partie principale (15 à 30 minutes)

Étape 1 : Sécurité

- Demandez à chaque élève de se munir d'une raquette et d'une protection oculaire, puis de s'aligner face à vous.
- Expliquez qu'il existe deux équipements de sécurité au racquetball : les lunettes de protection et la sangle de poignet.
- Ils doivent toujours les porter pendant le jeu.

Étape 2 : La prise de raquette

- Apprenez aux élèves à tenir correctement la raquette en la tendant devant eux de façon à ce que le cadre soit perpendiculaire au sol.
- Demandez-leur de prendre la raquette comme s'ils se serraient la main.
- La prise est mauvaise quand le cadre est parallèle au sol, et on a l'impression que la personne qui tient la raquette est en train de retourner des crêpes.

Étape 3 : Les 3 parties d'un élan

- Demandez aux élèves de se répartir de façon à ce qu'ils puissent prendre un élan complet sans toucher quelqu'un d'autre.
- Expliquez que l'élan se compose de trois parties : la préparation de la raquette, l'élan à plat et le suivi de l'élan (accompagnement).
- Pour la préparation de la raquette en coup droit, demandez aux élèves de lever leur raquette au-dessus de leur tête en position de préparation.
- Pour un élan plat, demandez-leur d'imaginer qu'ils ont une table basse devant eux avec des tasses dessus. L'élève doit alors exécuter l'élan et balayer toutes les tasses de la table sans la toucher.
- Pour le mouvement d'accompagnement, demandez aux élèves d'exécuter le coup en faisant pivoter leur pied arrière, en terminant avec les hanches et les épaules face à la cible.

Étape 4 : Frapper des coups droits – à partir du support

- Placez les supports de frappe à environ 5 mètres d'un mur.
- Demandez aux élèves de s'aligner derrière chaque support de frappe afin qu'une seule personne frappe à la fois.
- Idéalement, il devrait y avoir un support pour deux élèves, avec un maximum de trois afin que personne ne reste debout à attendre.
- Le frappeur doit être tourné sur le côté, les pieds parallèles au mur frontal et le pied avant aligné vers la balle sur le support. De cette manière, la balle ira directement sur le mur frontal.
- L'objectif est que l'élève frappe la balle sur le mur frontal à la même hauteur que la balle sur le support, car la balle doit être frappée avec un élan plat.
- Si la balle va plus haut ou plus bas que le support, cela prouve que l'élève ne s'élance pas à plat.
- Si vous ne disposez pas de supports de frappe, vous pouvez utiliser des cônes, des supports de *t-ball* ou tout autre objet dont vous disposez pour soulever la balle et la maintenir immobile.

Étape 5 : Frapper des coups droits – lâcher de balle du partenaire

- Répétez l'étape 4, mais les élèves seront désormais par deux.
- Un élève laisse tomber la balle pour son partenaire.
- La balle doit être lâchée plutôt que de rebondir.
- L'objectif est que l'élève frappe la balle sur le mur frontal à la même hauteur que celle à laquelle elle a été touchée sur le support.
- Pour éviter les blessures, insistez sur le fait que l'élève qui laisse tomber la balle ne doit jamais tendre la main pour attraper la balle après l'avoir laissé tomber. Si la balle est mal lâchée, c'est l'élève qui frappe la balle qui doit la repasser à l'élève qui l'a lâchée.

Étape 6 : Frapper des coups droits – lâcher de balle du joueur

- Répétez l'étape 5, mais les élèves doivent maintenant lâcher la balle pour eux-mêmes.
- Rappelez aux élèves qu'ils ne doivent pas faire rebondir la balle, que la balle doit être touchée au niveau de leur pied avant et que la balle doit toucher le mur à la même hauteur que sur le support.
- L'erreur la plus fréquente est que l'élève laisse tomber la balle trop près de lui, il faut donc s'assurer que son bras qui lâche la balle soit complètement étendu au-dessus de son pied avant.

■ Retour au calme (5 minutes)

- Demandez aux élèves de faire lentement le tour du gymnase avec un partenaire en parlant de ce qu'ils ont appris aujourd'hui.
- Choisissez un élève pour diriger le groupe dans une séance d'étirement, en ciblant chacun des principaux groupes musculaires (quadriceps, ischio-jambiers, poitrine, dos).

■ Conclusion (2 à 3 minutes)

- Pour conclure l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

■ Évaluation

- Utilisez les caractéristiques et les repères énumérés ci-dessous pour évaluer le niveau de compréhension et de connaissance des élèves en ce qui concerne les compétences mises en pratique dans cette leçon.

Prise de raquette

Caractéristiques	Repères
• Le pouce et les doigts s'enroulent autour de la poignée • Tendre la raquette devant le corps • Le cadre de la raquette est perpendiculaire au sol • La sangle est autour du poignet	• Faites comme si vous serriez la "main" de la raquette. • Tenez la raquette avec le cordage tourné vers le mur en face de vous. • Tendez le bras. • Placez la sangle autour de votre poignet.

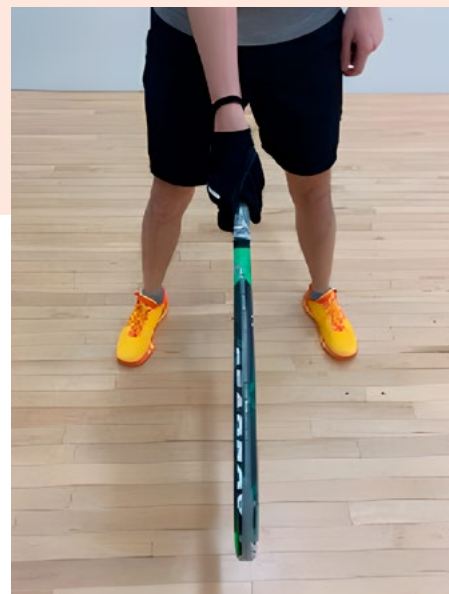
Élan du coup droit

Caractéristiques	Repères
3 parties : • Préparation de la raquette : pieds vers le côté qui tient la raquette, lever la raquette au-dessus de la tête vers le côté du corps. • S'élancer à plat : balancer la raquette vers l'avant du corps dans un mouvement droit et fluide. • Suivi de la trajectoire (accompagnement) : pivotement du pied arrière vers la cible, en terminant avec les hanches et les épaules tournées vers la cible	• Préparation de la raquette : pieds sur le côté tenant la raquette, raquette vers le haut • S'élancer à plat : balancer comme si vous balayiez des tasses d'une table sans toucher la table. • Suivi : accompagnement, pivot du pied arrière vers la cible, hanches et épaules tournées vers la cible

Diagrammes de la leçon 1

La prise

Cela ressemble beaucoup à une poignée de main. La raquette doit être droite de haut en bas.



Position de lâche et frappe

La raquette est en position de préparation, le lâcher de balle se faisant dans l'alignement du pied avant.



3 parties de l'élan

Coup droit – parties de l'élan

1. Raquette en l'air



2. Élan à plat



3. Accompagnement



Plan de cours 2 // Le revers

■ Objectif

Apprendre à frapper efficacement un revers en utilisant un élan de revers approprié.

■ Équipement

- Raquettes, protections oculaires et balles.
- Supports de frappe, grands cônes orange ou supports de *tee ball*
- Balles

■ Introduction (2-3 minutes)

- Organiser le matériel
- Accueillir les élèves et entrer en contact avec eux dès leur arrivée
- Au début du cours, demandez aux élèves de se rassembler devant vous et parlez des buts et objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

Feu rouge Feu vert

- Les élèves jouent le rôle de voitures pendant que l'enseignant annonce la couleur d'un feu de circulation. Courez au vert. Marchez au jaune. Arrêtez-vous au rouge. Mélangez les couleurs et continuez jusqu'à ce que vous ayez chaud.

Sauts groupés

- Faites 10 sauts groupés. Sautez et ramenez les genoux vers la poitrine. Atterrir en pliant les genoux. Reposez-vous, puis répétez jusqu'à ce que vous soyez échauffé.

Ramper de l'ours

- Ramper sur les mains et les pieds, comme un ours, d'un point à un autre. Reposez-vous, puis répétez jusqu'à ce que vous ayez chaud.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Demandez à tous les élèves de se munir d'une raquette et de se trouver un partenaire. Chaque paire aura un ballon et les élèves devront maintenir le ballon en l'air tout en accomplissant les tâches que vous leur indiquerez. Voici quelques exemples de tâches à accomplir :

- Frapper le ballon d'avant en arrière en se tenant en équilibre sur un pied.
- Frapper le ballon d'avant en arrière en étant assis.
- Frapper le ballon d'avant en arrière en position assise en V.
- Frapper le ballon d'avant en arrière en faisant un burpee entre les frappes.

■ Partie principale (15 à 30 minutes)

Étape 1 : Introduction du revers

- Dans la leçon 1, les élèves ont appris à exécuter un coup droit. Dans cette leçon, vous allez introduire le revers en utilisant le même processus que pour le coup droit, sauf que les élèves vont maintenant tourner de 180 degrés pour faire face à l'autre côté.
- Une manière efficace d'expliquer comment exécuter un revers est de le comparer au lancer d'un frisbee.

Étape 2 : Les 3 parties d'un revers

- Demandez aux élèves de s'espacer de façon à ce qu'ils puissent prendre un élan complet sans toucher personne d'autre.
- Rappelez aux élèves qu'un élan se compose de trois parties : la préparation de la raquette, l'élan à plat et le suivi de l'élan.
- Pour préparer correctement la raquette du revers, demandez aux élèves de lever leur raquette et de la placer au-dessus de l'épaule opposée, en position de préparation.
- Pour un élan plat, demandez aux élèves d'imaginer qu'ils ont une table basse devant eux avec des tasses dessus. L'élève doit alors s'élancer et balayer toutes les tasses de la table sans la toucher.
- Pour l'accompagnement, demandez aux élèves d'exécuter le coup en pivotant leur pied arrière, en terminant avec les hanches et les épaules face à la cible.

Étape 3 : Frapper des revers – à partir du support

- Placez les supports de frappe à environ 5 mètres d'un mur solide.
- Demandez aux élèves de s'aligner derrière chaque support de frappe afin qu'une seule personne frappe à la fois. Idéalement, il devrait y avoir un support pour deux élèves, avec un maximum de trois afin que personne ne reste debout à attendre.
- Les élèves doivent être tournés sur le côté, les pieds parallèles au mur frontal et le pied avant aligné avec la balle sur le support. De cette manière, la balle se dirigera directement sur le mur frontal.
- Notez que le pied qui est en avant lors du revers est le pied opposé à celui du coup droit. Par exemple, pour un droitier qui frappe un coup droit, son pied avant sera son pied gauche, mais s'il frappe un revers, son pied avant sera son pied droit.
- L'objectif est que l'élève frappe la balle sur le mur frontal à la même hauteur que la balle sur le support, de manière à ce qu'elle soit frappée avec un élan à plat. Si la balle va plus haut ou plus bas que le support, cela prouve que l'élève n'a pas un élan plat.

Étape 4 : Frapper les revers – lâcher de balle du partenaire

- Répétez l'étape 3, mais maintenant par paires.
- Un élève lâche la balle pour son partenaire.
- La balle doit être lâchée plutôt que de rebondir.
- L'objectif est que l'élève frappe la balle sur le mur frontal à la même hauteur que celle à laquelle elle a été touchée sur le support.
- Pour éviter les blessures, insistez sur le fait que l'élève qui laisse tomber la balle ne doit jamais tendre la main pour attraper la balle après l'avoir laissée tomber. Si la balle est mal lâchée, c'est l'élève qui frappe la balle qui doit la repasser à l'élève qui l'a lâchée.

Étape 5 : Frapper des revers – lâcher de balle du joueur

- Répétez l'étape 4, mais les élèves doivent maintenant lâcher la balle pour eux-mêmes.
- Rappelez aux élèves qu'ils ne doivent pas faire rebondir la balle, que la balle doit être lâchée au niveau de leur pied avant et que la balle doit toucher le mur à la même hauteur que sur le support.
- L'erreur la plus fréquente est que l'élève laisse tomber la balle trop près de lui, il faut donc s'assurer que son bras qui lâche la balle soit complètement tendu au-dessus de son pied avant.

■ Retour au calme (5 minutes)

- Demandez aux élèves de faire lentement le tour du gymnase avec un partenaire.
- Choisissez un élève pour diriger le groupe dans une séance d'étirement, en ciblant chacun des principaux groupes musculaires (quadriceps, ischio-jambiers, poitrine, dos).

■ Conclusion (2 à 3 minutes)

- Pour conclure l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

■ Évaluation

- Utilisez les caractéristiques et les repères énumérés ci-dessous pour évaluer le niveau de compréhension et de connaissance des élèves en ce qui concerne les compétences mises en pratique dans cette leçon.

Élan du revers

Caractéristiques	Repères
3 parties : • Préparation de la raquette : pieds sur le côté sans tenir la raquette, lever la raquette vers le haut et au-dessus de l'épaule opposée. • S'élancer à plat : projeter la raquette vers l'avant du corps dans un mouvement droit et fluide. • Suivi de la trajectoire : pivotement du pied arrière vers la cible, en terminant avec les hanches et les épaules tournées vers la cible	• Préparation de la raquette : pieds sur le côté opposé à la raquette, raquette vers le haut, raquette sur l'épaule opposée. • S'élancer à plat : s'élancer comme si vous balayiez des tasses d'une table sans toucher la table. • Suivi de l'élan : pivot du pied arrière vers la cible, hanches et épaules tournées vers la cible

Plan de cours 3 // Introduction à l'échange

■ Objectif

Apprendre à contrôler la balle en vue d'un échange.

■ Équipement

- Raquettes, lunettes de protection et balles.
- Cônes d'agilité

■ Introduction (2-3 minutes)

- Organiser l'équipement
- Accueillir les élèves à leur arrivée et entrer en contact avec eux
- Au début du cours, demandez aux élèves de se rassembler devant vous et parlez des buts et objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

Lever des genoux

- Lever les genoux pendant 20 secondes. Joggez sur place en montant les genoux aussi haut que possible. Reposez-vous, puis répétez l'exercice jusqu'à ce que vous soyez échauffé.

Alpinistes

- Commencez en position de pompes. Les jambes "grimpent la montagne", comme si elles couraient, pendant 20 secondes. Les mains restent au sol. Repos, puis répétition jusqu'à ce que vous soyez échauffé.

Course à obstacles

- Réalisez une simple course à obstacles. Il peut s'agir de zigzaguer entre des cônes, de sauter par-dessus des lignes imaginaires, etc. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous soyez échauffé.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Lancer de balle

Demandez à tous les élèves de se mettre par deux et de prendre une balle. Chaque paire doit accomplir les tâches que vous énoncez. Voici quelques exemples de tâches :

- Se passer la balle en dessous, au-dessus de la tête et sur le côté avec les mains.
- Faire rebondir la balle en se la passant des deux mains.
- Faire rebondir la balle sur le mur et se la renvoyer avec les deux mains.

■ Partie principale (15 à 30 minutes)

Étape 1 : Faire rebondir la balle sur le sol

- Demandez aux élèves de revêtir leur équipement et de prendre une balle.
- L'objectif de cet exercice est d'amener les élèves à faire rebondir continuellement la balle sur le sol à l'aide de leur raquette.

- Pour commencer, demandez aux élèves de laisser tomber la balle sur le sol et d'essayer de la faire rebondir dans leur main avec leur raquette.
- L'étape suivante consiste à essayer de faire rebondir la balle deux fois avec sa raquette avant de l'attraper.
- Continuez à rendre l'exercice plus difficile en augmentant le nombre de rebonds avec la raquette. Pour terminer l'exercice, demandez aux élèves de compter le nombre de fois qu'ils peuvent frapper la balle à la suite avant de commettre une erreur.

Étape 2 : Faire rebondir la balle sur la raquette

- Les élèves répètent l'étape 1, mais ils essaient maintenant de garder la balle en l'air tout en la faisant rebondir vers le haut sur leur raquette.
- Commencez par demander aux élèves de lancer la balle en l'air, de la frapper avec leur raquette, puis de la rattraper.
- L'étape suivante consiste à frapper la balle deux fois avec leur raquette avant de l'attraper.
- Continuez à rendre l'exercice plus difficile en augmentant le nombre de coups de raquette.
- Pour terminer l'exercice, demandez aux élèves de compter le nombre de fois qu'ils peuvent frapper la balle à la suite avant de commettre une erreur.

Étape 3 : Faire rebondir la balle sur le mur

- Pour cet exercice, les élèves s'efforceront de frapper la balle sur le mur et de la rattraper lorsqu'elle leur reviendra.
- Commencez par demander aux élèves de se tenir à environ 3 mètres du mur. Ils font ensuite rebondir la balle sur le sol, frappent doucement un coup droit vers le mur, la laissent rebondir à nouveau sur le sol, puis la rattrapent.
- L'étape suivante consiste à frapper la balle deux fois de suite contre le mur avant de la rattraper.
- Continuez à rendre l'exercice plus difficile en augmentant le nombre de coups de raquette.
- Pour terminer l'exercice, demandez aux élèves de compter le nombre de fois qu'ils peuvent frapper la balle d'affilée sans commettre d'erreur. Répétez cet exercice du revers

Étape 4 : Échanger avec un partenaire

- Demandez aux élèves de se mettre par deux et de répéter l'étape 3, mais en frappant alternativement la balle sur le mur avec un partenaire.
- L'objectif est de frapper des coups simples qui permettent à la paire d'échanger des coups autant de fois que possible.
- Pour rendre cet exercice plus difficile, demandez aux élèves d'essayer de frapper uniquement des coups droits ou uniquement des revers.

■ Retour au calme (5 minutes)

- Demandez aux élèves de faire lentement le tour du gymnase.
- Choisissez un élève pour diriger le groupe dans une séance d'étirement, en ciblant chacun des principaux groupes musculaires (quadriceps, ischio-jambiers, poitrine, dos).

■ Conclusion (2 à 3 minutes)

- Pour conclure l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

■ Évaluation

- Utilisez les caractéristiques et les repères énumérés ci-dessous pour évaluer le niveau de compréhension et de connaissance des élèves en ce qui concerne les compétences mises en pratique dans cette leçon.

Compétences en matière de contrôle de la balle

Caractéristiques	Repères
• Passer la balle avec contrôle pour que le partenaire puisse l'attraper • Positions des bras - par-dessous, au-dessus de la tête et sur le côté • Rebondir sur le mur - à environ 1,5 mètre du mur	• Pas trop fort – gentiment • Maîtriser la situation • Déplacer les pieds pour attraper le lancer de balle du partenaire

Plan de leçon 4 // Comment servir et jeux à rebonds

■ Objectif

Apprendre à servir et à recevoir un service et utiliser ces compétences pour jouer un match de racquetball à rebonds multiples.

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- Sacs de haricots

■ Introduction (2-3 minutes)

- Organiser le matériel
- Accueillir les élèves à leur arrivée et entrer en contact avec eux.
- Au début du cours, demandez aux élèves de se rassembler devant vous et parlez des buts et objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

Jogging et sauts

- Jogger sur place pendant 30 secondes, puis sauter sur place pendant 30 secondes. Reposez-vous, puis répétez l'exercice jusqu'à ce que vous soyez échauffé.

Cercles de bras

- Bouger les bras en faisant de grands cercles vers l'avant pendant 30 secondes, suivis de cercles vers l'arrière pendant 30 secondes. Reposez-vous, puis répétez jusqu'à ce que vous soyez échauffé.

La marche du robot

- Lever une jambe et se pencher à la taille pour toucher les orteils avec la main. Marchez lentement et touchez les orteils en alternance à chaque pas jusqu'à ce que vous soyez échauffé.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

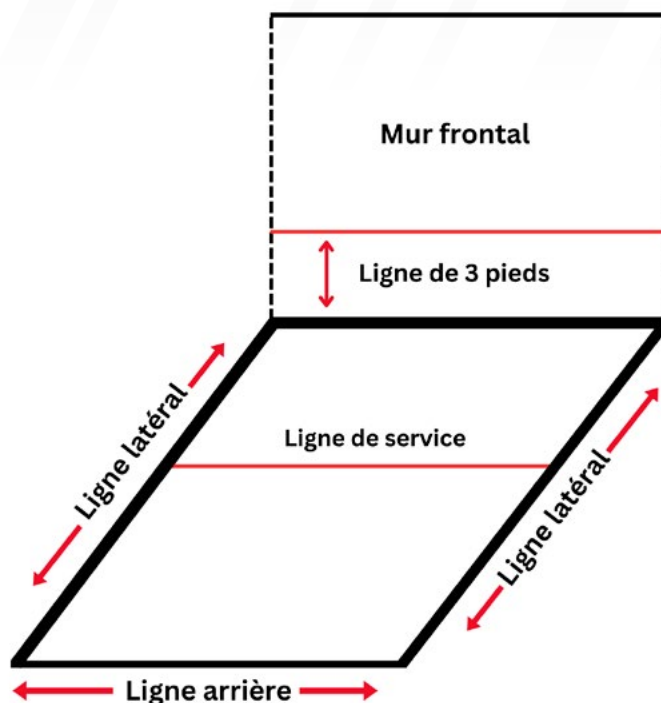
Sauts alternés

- Divisez la classe en équipes de 2 personnes.
- Les équipes se mettent par deux et se font face de part et d'autre d'une ligne tracée au sol.
- Le premier élève de l'équipe A se tient sur la ligne, saute du côté de l'autre équipe et marque l'arrivée de son saut avec un sac de haricots.
- Le premier élève de l'équipe B part maintenant du sac de haricots, saute vers le côté de l'équipe A et marque l'endroit où il atterrit avec un sac de haricots.
- Le but est d'essayer de sauter plus loin que le sauteur de l'équipe A.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les membres de chaque équipe aient sauté quatre fois. L'équipe gagnante est celle qui termine sa course du côté de l'autre équipe.

■ Partie principale (15 à 30 minutes)

Étape 1 : Le service

- La première étape pour jouer à un jeu est de connaître les règles du service.
- Deux lignes sont utilisées pour servir : la ligne des 3 pieds et la ligne de service.
- Au moment de servir, le serveur doit se tenir derrière la ligne de service, faire rebondir la balle et la frapper de manière à ce qu'elle dépasse le haut de la ligne des 3 pieds.
- La balle doit rebondir sur le mur frontal et faire son premier rebond après la ligne de service.
- Si la balle ne franchit pas la ligne courte, on dit qu'elle est "courte", ce qui est une faute de service. Si une faute est commise, le serveur aura une deuxième chance de mettre la balle en jeu, mais deux fautes consécutives entraînent la perte du service.
- Si le serveur frappe la balle au sol avant qu'elle ne touche le mur frontal ou si le service atterrit en dehors des lignes du terrain, aucun deuxième service ne sera accordé, ce qui entraîne automatiquement la perte du service.
- Pratique du service : Répartissez les élèves de manière égale sur le nombre de terrains. Demandez à chaque élève d'essayer de faire trois bons services. Les autres élèves doivent dire si le service est bon ou non.
- Les élèves essayent à tour de rôle de faire des services légaux. Poursuivre l'activité jusqu'à ce que les élèves soient sûrs d'avoir eu suffisamment de répétitions et de comprendre les règles du service. L'enseignant circule et aide les élèves à comprendre les règles du service si nécessaire. (durée maximale : 10 minutes)



If in a gymnasium with multiple lines, pick lines on the floor as close to the numbers listed

Étape 2 : Retour de service

- La bonne position de retour de service se situe au milieu du fond du terrain.
- Le retourneur doit être en position et prêt à se déplacer sur les côtés gauche et droit du terrain.
- **Ajout d'un entraînement au retour de service :** Demandez aux élèves de rester sur leur terrain respectif. Dès qu'un élève frappe un service, demandez à un autre élève d'essayer de retourner le service.

- La même paire tente trois fois un service et un retour de service légaux.
- Le receveur devient alors le serveur et l'élève suivant dans le groupe devient le receveur.
- Les élèves qui attendent leur tour aident à déterminer si le service et le retour sont légaux.
(durée maximale : 10 minutes)

Étape 3 : Points et changements de service

- Le racquetball utilise des points d'échange. Le gagnant de l'échange obtient un point et gagne le droit de servir. Les manches sont jouées en 11 points, avec une victoire par 2 points d'écart.

Au racquetball, il y a plus d'une façon de gagner un échange. Les échanges peuvent être gagnés ou perdus par :

- s'élançant et manquant la balle
- une balle au plancher (c'est lorsque la balle touche le sol avant le mur frontal)
- se faire toucher par sa propre balle alors que c'est au tour de son adversaire de la jouer
- expédier la balle en dehors du terrain
- double faute au service

Lorsque le serveur et le receveur changent de rôle, on parle de changement de service.

Activité : Expliquez les règles du racquetball aux élèves. Si possible, montrez la liste des façons de gagner/perdre un échange pour que les élèves comprennent mieux.

Étape 4 : Jouer avec multi-rebonds

- Maintenant que les élèves savent comment jouer, c'est l'heure de jouer !
- Idéalement, le racquetball se joue avec deux élèves dans un jeu appelé le simple, où un joueur est le serveur et un autre le receveur. Les deux joueurs joueront leur manche jusqu'à 11 points, et un gagnant sera désigné.
- S'il y a plus de deux élèves, une légère modification peut être apportée pour que tout le monde puisse participer.
- Qu'il y ait 3, 4 ou 5 élèves, seuls deux d'entre eux participent à l'échange en même temps, tandis que les autres forment une ligne à l'arrière du terrain.
- Le gagnant de l'échange reste sur le terrain et sert, ce qui lui vaut un point, tandis que le perdant va à l'arrière de la ligne. L'élève qui se trouve à l'avant de la ligne devient alors le receveur.
- La balle peut rebondir autant de fois qu'il le faut pour réussir à la renvoyer.
- Jouer des échanges de racquetball : Demandez aux élèves de rester sur leur terrain respectif et d'essayer de jouer des échanges en utilisant les règles du racquetball à rebonds multiples selon les directives ci-dessus.
- Continuer à jouer jusqu'à la fin du cours. Les élèves non actifs peuvent aider à l'application des règles et à la récupération des balles perdues.
- REMARQUE : Pour que tous les élèves restent actifs pendant toute la durée du cours, les élèves inactifs peuvent également trouver un espace vide dans le gymnase et s'entraîner à contrôler la balle comme décrit dans le plan de leçon 3.

■ Retour au calme (5 minutes)

- Demandez aux élèves de faire lentement le tour du gymnase.
- Choisissez un élève pour diriger le groupe dans une séance d'étirement, en ciblant chacun des principaux groupes musculaires (quadriceps, ischio-jambiers, poitrine, dos).

■ Conclusion (2 à 3 minutes)

- Pour conclure l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

■ Évaluation

- Utilisez les caractéristiques et les repères énumérés ci-dessous pour évaluer le niveau de compréhension et de connaissance des élèves en ce qui concerne les compétences mises en pratique dans cette leçon.

Service

Caractéristiques	Repères
• Se tenir derrière la ligne de service, faire rebondir la balle, la frapper au-dessus de la ligne des 3 pieds. • La balle rebondit sur le mur frontal et afit son premier rebond après la ligne de service. • Position de lâche et frappe — la raquette est en position de préparation du côté du coup droit, la balle est tenue à la hauteur des hanches, la balle est lâchée dans l'axe du pied avant. • Élan — 3 parties : Préparation latérale, élan plat et accompagnement de l'élan	• Derrière la ligne de service, faire rebondir la balle de façon à ce qu'elle frappe au-dessus de la ligne des 3 pieds. • La balle rebondit sur le mur frontal et rebondit en premier après la ligne de service • Lâche et frappe — raquette en position prête sur le coup droit, balle à la hauteur des hanches, lâcher de balle dans l'axe du pied avant. • Élan plat

Retour de service

Caractéristiques	Repères
• Se placer au milieu à l'arrière du terrain • Position de base, prêt à se déplacer vers la gauche ou la droite du terrain • Retour de service — élan du coup droit ou du revers selon les besoins pour renvoyer la balle vers le mur frontal.	• Milieu de l'arrière du terrain • Position de base, prêt à bouger • Retour de service — se déplacer vers la balle • Se tourner vers le côté d'où vient la balle • Élan plat

Plan de cours 5 // Introduction à la sélection des coups

■ Objectif

Améliorer les bases du jeu et comprendre l'importance de la sélection des coups en apprenant à exécuter les coups de fond et les coups croisés.

■ Équipement

- Raquettes, protections oculaires et balles.
- Cibles
- Ruban adhésif

■ Introduction (2-3 minutes)

- Organiser le matériel
- Accueillir les élèves à leur arrivée et entrer en contact avec eux
- Au début du cours, demandez aux élèves de se rassembler devant vous et parlez des buts et objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

Lever des genoux

- Lever les genoux pendant 20 secondes. Joggez sur place en montant les genoux aussi haut que possible. Reposez-vous, puis répétez deux fois.

Bicyclettes

- S'allonger sur le dos, les jambes et les pieds en l'air. Bougez les jambes comme si vous pédalez sur une bicyclette. Pédalez lentement, moyennement et rapidement pendant 30 secondes chaque. Reposez-vous entre chaque vitesse de pédalage.

“Chat”

- Choisissez un élève pour être le “chat”. Au fur et à mesure que le “chat” touche d'autres élèves, ceux-ci se mettent à leur tour à poursuivre ceux qui n'ont pas été touchés, jusqu'à ce que tout le monde ait été touché.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Courses de relais de raquette

- Divisez la classe en groupes de 3 ou 4 personnes.
- Chaque groupe doit disposer d'une raquette et d'une balle.
- Déterminez une ligne de départ sur le sol ; toutes les équipes s'alignent en file indienne derrière cette ligne.
- L'élève qui se trouve à l'avant de la ligne a la raquette et la balle.
- L'enseignant annonce une tâche à accomplir par les élèves munis de la raquette et de la balle. Par exemple, les élèves doivent courir jusqu'à l'autre côté du gymnase et revenir tout en faisant rebondir la balle sur leur raquette. Une fois qu'ils ont rejoint leur équipe, ils passent la raquette et la balle à l'élève suivant dans la file, qui doit effectuer la même tâche.

- La première équipe dont tous les membres ont accompli la tâche est déclarée gagnante.
- Répétez l'exercice 2 ou 3 fois de plus en changeant de tâche à chaque fois. Les exemples de tâches différentes incluent faire rebondir la balle sur le sol ou sauter sur une jambe tout en gardant la balle sur les cordes de la raquette.

■ **Partie principale (15 à 30 minutes)**

Étape 1 : Apprendre à viser avec le lâche et frappe

- Maintenant que les élèves savent comment jouer au multi-rebonds, ils peuvent commencer à travailler sur des exercices qui les aideront à se préparer au style de jeu suivant, le double-rebond.
- Dans le double rebond, les élèves ne peuvent faire rebondir la balle que deux fois avant de la renvoyer sur le mur frontal.
- La visée est essentielle pour jouer au racquetball, car la personne qui effectue le coup veut contrôler l'angle et la hauteur de la balle afin de la frapper là où son adversaire ne se trouve pas.
- Il y a deux coups de base en racquetball : le coup en parallèle et le coup en croisé.
- Un coup en parallèle rebondit sur le mur frontal et passe devant le corps de l'élève, tandis que le coup en croisé passe derrière le corps (voir le schéma à la dernière page de la leçon).
- Avant que les élèves puissent s'attendre à être capables de frapper ces coups dans un match, ils doivent d'abord apprendre à les frapper en restant immobiles.
- Dans cet exercice, les élèves répètent ce qu'ils ont fait dans la leçon 1 lorsqu'ils ont appris à frapper un coup droit en frappant des coups sur balle lâchée à environ 5 mètres du mur frontal.
- Le frappeur doit être tourné sur le côté, les pieds parallèles au mur frontal et lâcher la balle sur son pied avant.
- Pour frapper le long de la ligne (en parallèle), la balle doit être légèrement à l'intérieur du pied avant, près du gros orteil.
- Pour frapper un coup en croisé, la balle doit être légèrement à l'extérieur du pied avant, près de l'orteil du petit doigt.
- Répartissez les élèves sur des terrains distincts avec un maximum de 6 par terrain. Sur chaque terrain, la moitié des élèves se trouve d'un côté du terrain et frappe des coups droits le long de la ligne, tandis que l'autre moitié se trouve de l'autre côté du terrain et frappe des revers le long de la ligne.
- Une fois qu'ils ont terminé, demandez-leur de passer de l'autre côté du terrain pour que ceux qui frappent des coups droits soient maintenant en train de frapper des revers et vice versa.
- Répéter avec des coups croisés
- L'ajout de cibles au mur est une idée astucieuse pour que les élèves aient quelque chose à viser. Les cibles peuvent être des rubans de couleur en forme de X ou de carré, ou de petits cônes d'agilité fixés au mur.

Étape 2 : Jeux à rebonds multiples

- Demandez aux élèves de jouer à des jeux à rebonds multiples.
- Qu'il y ait 3, 4 ou 5 élèves, seuls deux d'entre eux participent à l'échange en même temps, tandis que les autres forment une ligne à l'arrière du terrain.
- Le gagnant de l'échange reste sur le terrain et sert, ce qui lui vaudra un point, tandis que le perdant va à l'arrière de la ligne. L'élève qui se trouve à l'avant de la ligne devient alors le receveur.

■ Retour au calme (5 minutes)

- Demandez aux élèves de faire quelques tours de piste autour du gymnase.
- Choisissez un élève pour diriger le groupe dans une séance d'étirement, en ciblant chacun des principaux groupes musculaires (quadriceps, ischio-jambiers, poitrine, dos).

■ Conclusion (2 à 3 minutes)

- Pour conclure l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

■ Évaluation

- Utilisez les caractéristiques et les repères énumérés ci-dessous pour évaluer le niveau de compréhension et de connaissance des élèves en ce qui concerne les compétences mises en pratique dans cette leçon.

Sélection des coups : Coup en parallèle

Caractéristiques	Repères
• Balle légèrement à l'intérieur du pied avant, près du gros orteil • Fluidité de l'élan (revers ou coup droit) • Suivi • La balle rebondit sur le mur et passe devant le corps • Viser le point sur le mur juste en face de soi	• Balle à l'intérieur du pied avant • Élan fluide • Suivi • Ajuster le rebond de la balle vers l'avant ou l'arrière par rapport au gros orteil

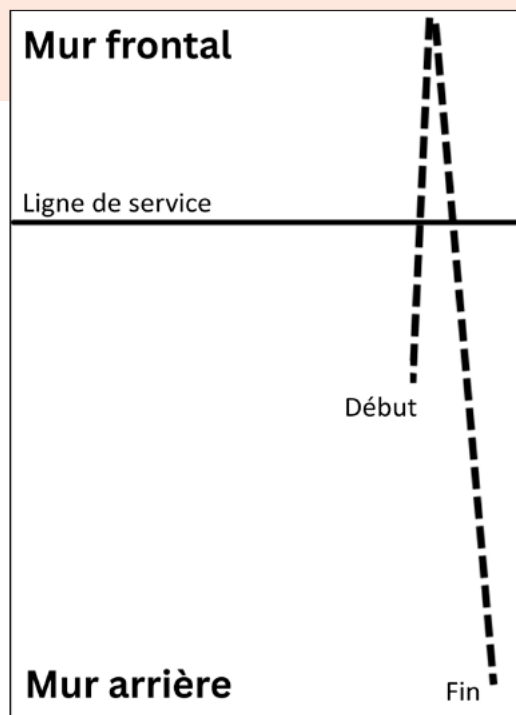
Sélection des coups : Coup en croisé

Caractéristiques	Repères
• La balle est légèrement à l'extérieur du pied avant, près de l'orteil du petit doigt. • Fluidité de l'élan (revers ou coup droit) • Suivi • La balle rebondit sur l'avant du mur et passe derrière le corps • Viser le point situé au milieu du mur	• Balle à l'extérieur du pied avant • Élan fluide • Suivi • Ajuster le rebond de la balle vers l'avant ou l'arrière par rapport au gros orteil

Description des coups

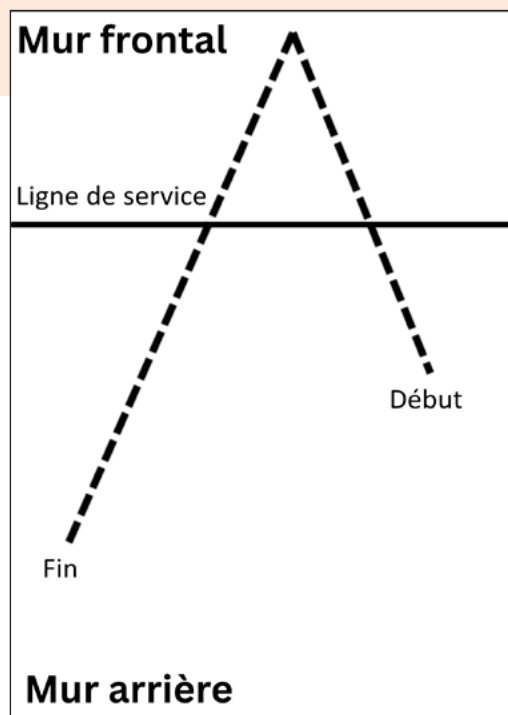
Coup en parallèle

La balle passe devant l'élève et se dirige vers le coin arrière.



Coup en croisé

La balle passe derrière l'élève et va dans le coin arrière opposé.



Plan de cours 6 // Double rebond

■ Objectif

Introduire le jeu avec double rebond et améliorer la sélection des coups de base.

■ Équipement

- Raquettes, lunettes de protection et balles.
- Sacs de haricots
- Cerceaux
- Ballons (facultatif)

■ Introduction (2-3 minutes)

- Organiser le matériel
- Accueillir les élèves à leur arrivée et entrer en contact avec eux
- Au début du cours, demandez aux élèves de se rassembler devant vous et parlez des buts et objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

Vigne

- Marchez ou joggez latéralement, en croisant un pied devant l'autre en alternance.

Sauts de côté

- Pieds joints, sautez d'un côté à l'autre d'une ligne imaginaire. Ou sautez sur un pied et passez de l'un à l'autre.

Fentes en marchant

- Avancez une jambe et descendez-la de façon à ce que le genou avant forme un angle de 90 degrés et que la jambe arrière soit allongée. Ensuite, se relever et avancer la jambe arrière en fente.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Relais avec sacs de haricots – Sprint

- Répartissez plusieurs cerceaux et doublez le nombre de sacs de haricots dans le gymnase.
- Répartissez les élèves en deux équipes différentes. L'une d'entre elles s'appellera "Équipe dedans" et l'autre "Équipe dehors".
- Lorsque vous dites "Partez", l'équipe "Dedans" essaie de mettre les sacs de haricots dans les cerceaux, et l'équipe "Dehors" essaie de retirer les sacs de haricots des cerceaux.
- Les élèves doivent placer les sacs de haricots dans les cerceaux sans les lancer et changer de cerceau après avoir placé ou retiré un sac de haricots.

■ Partie principale (15 à 30 minutes)

Etape 1 : Lâcher la balle et la frapper en dessous de la ligne des 3 pieds

- Frapper la balle plus bas est une compétence essentielle en racquetball à mesure que les élèves progressent dans les différents styles de jeu.

- Plus la balle est frappée bas, plus elle rebondit avant d'atteindre l'adversaire.
- Pour cet exercice, les élèves sont répartis sur des terrains distincts, à raison de 6 au maximum par terrain.
- Sur chaque terrain, la moitié des élèves sera d'un côté du terrain, frappant des coups de parallèle en essayant de toucher en dessous de la ligne des 3 pieds avec leurs coups droits, tandis que l'autre moitié sera de l'autre côté du terrain, frappant des coups de revers en dessous de la ligne des 3 pieds.
- Une fois qu'ils ont terminé, demandez-leur de passer de l'autre côté du terrain pour que ceux qui frappent des coups droits soient maintenant en train de frapper des revers et vice versa.
- Pour réussir cet exercice, il est essentiel que l'élan soit plat et que le contact avec la balle se fasse entre le genou et la hanche.
- Les élèves qui ne frappent pas doivent aider à récupérer les balles. Pour que tous les élèves restent actifs pendant toute la durée du cours, prévoyez des balles pour que les élèves fassent la **passe du ballon en équilibre** de la leçon 2 dans un espace vide du gymnase.

Étape 2 : Comment jouer avec double rebond

- Dans les leçons 4 et 5, les élèves ont joué à des jeux à rebonds multiples où ils pouvaient faire autant de rebonds qu'ils le souhaitent avant de renvoyer la balle sur le mur frontal.
- Le style de jeu suivant s'appelle le double rebond, dans lequel les élèves ne sont autorisés à laisser la balle rebondir que deux fois avant de la renvoyer sur le mur frontal.
- Continuez à jouer des matchs dans cette leçon, mais si cette progression est trop difficile pour certains élèves, ils peuvent continuer à jouer au multi-rebonds.

■ **Retour au calme (5 minutes)**

- Demandez aux élèves de faire quelques tours de piste autour du gymnase.
- Choisissez un élève pour diriger le groupe dans une séance d'étirement, en ciblant chacun des principaux groupes musculaires (quadriceps, ischio-jambiers, poitrine, dos).

■ **Conclusion (2 à 3 minutes)**

- Pour conclure l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

■ **Évaluation**

- Utilisez les caractéristiques et les repères énumérés ci-dessous pour évaluer le niveau de compréhension et de connaissance des élèves en ce qui concerne les compétences mises en pratique dans cette leçon.

Sélection des coups : Lâcher de balle et coups en dessous de la ligne des 3 pieds

Caractéristiques	Repères
• Élan plat • Contacter la balle entre le genou et la hanche	• Garder la raquette à plat au moment du contact • Suivi • Vérifier la hauteur du rebond de la balle

Plan de cours 7 // Rebond unique

■ Objectif

Introduire les jeux à rebond unique et s'entraîner à frapper la balle après un rebond.

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- Tapis

■ Introduction (2-3 minutes)

- Organiser le matériel
- Accueillir les élèves à leur arrivée et entrer en contact avec eux
- Au début du cours, demandez aux élèves de se rassembler devant vous et parlez des buts et objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

Icebergs

- Répartissez environ cinq tapis sur le sol du gymnase. Demandez aux élèves de se disperser et de courir dans le gymnase. Vous crierez ensuite au hasard un chiffre entre 1 et 7, et les élèves auront 10 secondes pour courir et s'asseoir sur les tapis par groupes correspondant au chiffre que vous avez annoncé. Si un élève ne se trouve pas sur un tapis ou si le nombre d'élèves assis sur le tapis n'est pas suffisant, il doit relever un défi de votre choix. Il peut s'agir, par exemple, de maintien en planche, de pompes ou de redressements assis. Les élèves qui ne relèvent pas le défi doivent courir autour du gymnase jusqu'à ce qu'ils aient terminé le défi.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

“Chat” en pont pour l'équilibre

- Choisissez 2 ou 3 élèves qui joueront le rôle de “chats”. Lorsque vous dites “Partez”, leur objectif est de toucher d'autres élèves qui doivent faire un pont avec leur corps. Pour que l'élève touché puisse revenir dans le jeu, un autre élève doit ramper sous son pont. Chaque fois qu'un élève est touché, il doit créer un pont différent en gardant toujours un bras et une jambe au sol. Après chaque minute, vous choisirez un élève différent pour jouer le rôle de “chat”.

■ Partie principale (15 à 30 minutes)

Étape 1 : Mise en place à mi-terrain

- Dans les leçons 5 et 6, les élèves se sont entraînés à frapper des coups sur la ligne de fond à partir d'une position de lâche et frappe.
- Dans cet exercice, les élèves s'entraîneront à effectuer ces coups lorsque la balle est en mouvement.
- Répartissez les élèves de façon à ce qu'il y en ait 6 par terrain : trois du côté du coup droit et trois du côté du revers.

- Dans chaque camp, un élève lance une balle vers le milieu du terrain, un autre frappe les balles et un autre récupère les balles.
- Pour alimenter une mise en place en milieu de terrain, placez-vous au milieu du terrain et lancez la balle directement en l'air à environ 1 mètre.
- Le frappeur qui commence au fond du terrain en position de retour de service doit alors se déplacer et frapper la balle après un rebond.
- Une fois que le frappeur a frappé dix balles, demandez-leur de changer de rôle.
- Répétez l'opération une fois de plus afin que tout le monde ait touché dix balles.

Étape 2 : Comment jouer avec rebond simple

- Lors de la dernière leçon, les élèves ont joué à des jeux avec double rebond où ils étaient autorisés à laisser la balle rebondir deux fois avant de la renvoyer sur le mur frontal.
- Le style de jeu suivant s'appelle le rebond simple, dans lequel les élèves ne sont plus autorisés à laisser la balle rebondir qu'une seule fois avant de la renvoyer sur le mur frontal.
- Continuez à jouer des matchs dans cette leçon, mais si cette progression est trop difficile pour certains élèves, ils peuvent continuer à jouer avec double rebond ou avec multi-rebonds.

■ Retour au calme (5 minutes)

- Demandez aux élèves de faire quelques tours de piste autour du gymnase.
- Choisissez un élève pour diriger le groupe dans une séance d'étirement, en ciblant chacun des principaux groupes musculaires (quadriceps, ischio-jambiers, poitrine, dos).

■ Conclusion (2 à 3 minutes)

- Pour conclure l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

■ Évaluation

- Utilisez les caractéristiques et les repères énumérés ci-dessous pour évaluer le niveau de compréhension et de connaissance des élèves en ce qui concerne les compétences mises en pratique dans cette leçon.

Rebond unique

Caractéristiques	Repères
• Se déplacer vers la balle • Contacter la balle entre le genou et la hanche • Peut maintenir un échange avec un seul rebond	• Déplacer les pieds • Garder la raquette à plat au moment du contact • Vérifier la hauteur du rebond de la balle • Un seul rebond



Pour plus d'informations et de ressources,
ou pour acheter du matériel, consultez :
racquetballcanada.ca/fr/



**Scannez pour
visiter le site web**