

Introduction au **racquetball**

Plans de cours pour l'école secondaire



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
Les règles	9
Adaptations pour inclure tous les élèves	11
Adaptations pour les élèves ayant un handicap	12
Plan de cours 1: Introduction au racquetball	16
Plan de cours 2: Service et échange	22
Plan de cours 3: Jouer avec un objectif	25
Plan de cours 4: Techniques appliquées	29
Plan de cours 5: Techniques avancées.	31
Plan de cours 6: Défensive	34
Plan de cours 7: Arbitrer avec confiance	36
Plan de cours 8: Tournois	40
Annexe.	43
Coordonnées de Racquetball Canada	44



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.

- **Engagement communautaire** : Le racquetball 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.

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.



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.

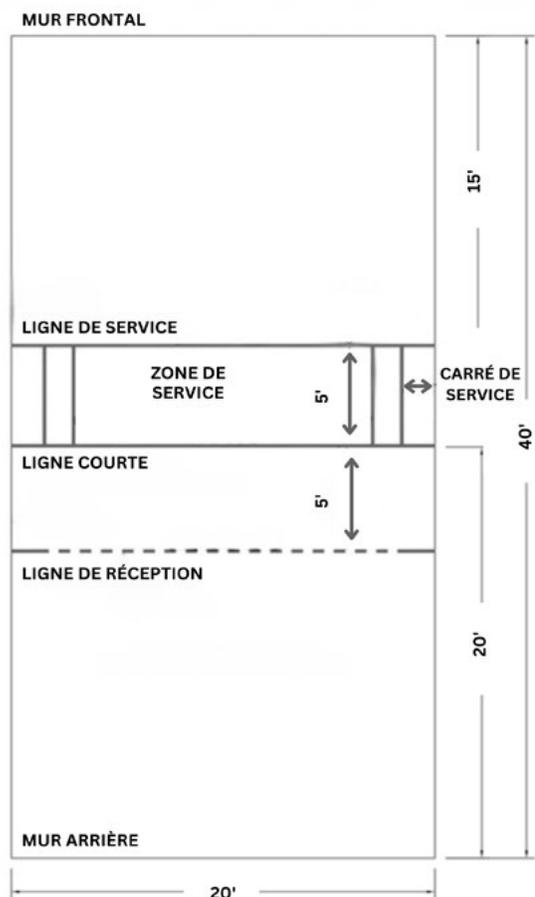
Marque et perte de service

- 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

Une 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

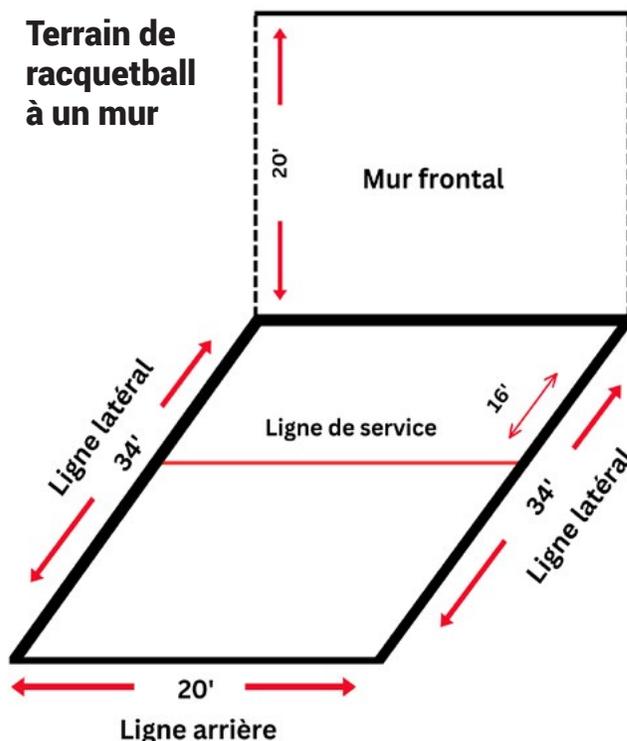
- Les raquettes de racquetball sont préférées car elles sont légères et facilement utilisables.
- Les raquettes de tennis peuvent être utilisées, mais elles sont beaucoup plus lourdes et il n'est donc pas facile de réagir à un jeu aussi rapide.
- Les enseignants doivent utiliser le type de raquette dont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

Déficience auditive

- **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.

Formats des tournois

Jeux chronométrés

- Un format dans lequel les joueurs jouent une série de parties courtes qui sont chronométrées. Les joueurs trouvent différents partenaires pour jouer pendant le temps imparti.
- Les élèves sont responsables du choix de leurs adversaires, y compris de leur niveau de compétence. Comme ils jouent pendant un certain temps fixé et non pour marquer des points, les élèves de différents niveaux peuvent jouer les uns contre les autres.

Roi des terrains

- Numérotez les terrains dont vous disposez (par exemple de 1 à 6). Faites jouer des groupes de 2, 4 ou 6 personnes sur un terrain et comptez les points. Après un certain temps, les gagnants montent d'un terrain et les perdants descendent d'un terrain. Les joueurs du terrain 1 sortent du terrain et attendent leur tour pour revenir sur le terrain. Les gagnants du terrain 6 sont les Rois des terrains et restent sur le terrain jusqu'à ce qu'ils perdent et doivent descendre d'un terrain.
- L'idéal est de placer vos meilleurs joueurs sur le terrain 1 au début, afin qu'ils progressent jusqu'au terrain des Rois des terrains.



Tournoi à la ronde

- Dans un tournoi à la ronde, tout le monde joue une fois contre tout le monde. Divisez la classe en groupes de quatre personnes ayant des compétences similaires. Chaque élève joue une fois contre chaque personne de son groupe. Le vainqueur d'un tournoi à la ronde est généralement déterminé en fonction du nombre de points accumulés : 3 points sont attribués pour une victoire, 2 points pour un match nul et 1 point pour une défaite. Les parties peuvent être chronométrées. Le participant ayant accumulé le plus de points à la fin du tournoi est déclaré vainqueur. En cas d'égalité, on utilise des critères de départage tels que les résultats en tête-à-tête, les écarts de points ou d'autres critères.
- **Premier tour** : 1 contre 2 et 3 contre 4 (ou utiliser des lettres ; par exemple A contre B)
- **Deuxième tour** : 1 contre 3 et 2 contre 4
- **Troisième tour** : 1 contre 4 et 2 contre 3

Échelle des défis

- Un système dans lequel les joueurs sont classés sur une échelle et se défient les uns les autres pour monter en grade.
- Les élèves ne peuvent défier que ceux qui se trouvent trois cases devant eux ou trois cases en dessous d'eux.
- Les élèves n'ont pas le droit de refuser un défi et l'enseignant peut avoir à les aider à organiser des matchs.
- Le gagnant du match passe au rang supérieur et le perdant du match passe au rang inférieur. C'est un bon moyen de déterminer les niveaux de compétence et les capacités de chacun.

Élimination simple avec divisions de consolation

- Dans ce format, les joueurs sont associés par paires (ils peuvent jouer en simple ou en double) et le perdant de chaque match est immédiatement éliminé du tournoi.
- Le vainqueur de chaque match passe au tour suivant jusqu'à ce qu'un seul joueur reste invaincu.
- Les élèves éliminés peuvent entamer un nouveau tournoi à élimination directe (division de consolation).
- Lors de la création des premiers matchs, il est conseillé que les joueurs les plus compétents jouent contre des joueurs moins compétents. Cela permet à l'équipe finale d'être potentiellement composée des deux meilleurs joueurs de la classe.



Jeu en poules

- Il s'agit d'un tournoi à la ronde où les joueurs sont divisés en groupes appelés poules.
- À l'issue des poules, les joueurs de chaque poule sont classés de un à quatre (un étant le meilleur et quatre le plus mauvais).
- Il y a ensuite quatre tableaux à simple élimination. Le premier de chaque poule joue dans un tableau, le deuxième dans un autre, le troisième et le quatrième dans leur propre tableau (en fonction du nombre de participants dans chaque poule).
- Ce format combine le jeu complet du tournoi à la ronde avec l'excitation des tours d'élimination.
- Chaque poule devrait avoir des niveaux de compétence variés. La compétition plus sérieuse se déroulera naturellement dans le cadre des éliminatoires.

Autres

- Il existe d'autres types de tournois tels que la double élimination, la consolation, les pyramides, etc. qui peuvent tous être appliqués au racquetball.
- Les enseignants doivent tenir compte des regroupements fondés sur les compétences, tels qu'ils sont décrits dans chaque format de tournoi.

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

Initier les élèves aux règles de base, à la sécurité, à l'équipement et à la disposition du terrain de racquetball et commencer à frapper des balles.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frapper, sauter, coordination, équilibre
- **Compétences psychologiques** : motivation, concentration

■ Équipement

- Raquettes, protections oculaires et balles.
- Échelle d'agilité

■ Introduction (2 à 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 objectifs du cours tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Exercices sur l'échelle d'agilité

- **Marches à deux pieds** : Placez deux pieds dans chaque case avant de passer à la suivante.
- **Marches latérales** : Se placer latéralement dans l'échelle, le pied droit prêt à être dirigé. Commencez à descendre l'échelle en plaçant deux pieds dans chaque case.
- **Jumping Jacks** : Sautez à pieds joints à l'intérieur d'un carré, puis sautez à l'extérieur tout en descendant l'échelle, comme si vous faisiez des *jumping jacks* ordinaires.

■ Partie principale (30 à 45 minutes)

Étape 1 : Présentation de l'équipement et du terrain

- Expliquer les dimensions de la raquette, de la balle et du terrain de racquetball (voir le diagramme à la fin de la leçon).
- Discuter des équipements de sécurité tels que la protection des yeux, la sangle de poignet et les lignes du terrain.
- Discuter des attentes en matière d'équipement et de comportement.

Étape 2 : Exercices de coordination œil-main

Demandez aux élèves de revêtir leur équipement et de prendre une balle.

Partie 1 : Demandez aux élèves de faire rebondir continuellement la balle sur le sol à l'aide de leur raquette.

Partie 2 : Demandez aux élèves de faire rebondir continuellement la balle en l'air avec leur raquette.

Partie 3 : Demandez aux élèves de s'entraîner à frapper la balle contre le mur, à la laisser rebondir, puis à la rattraper. Demandez-leur de s'efforcer de frapper continuellement la balle au lieu de la rattraper à chaque fois.

Étape 3 : Entraînement individuel à l'élan de base contre un mur

La prise : Apprenez aux élèves à tenir correctement la raquette en la tendant devant eux de manière à ce que le cadre soit perpendiculaire au sol. Demandez-leur d'agiter la raquette comme s'ils se serraient la main. Une mauvaise prise est celle où le cadre est parallèle au sol, ce qui donne l'impression que la personne qui tient la raquette est en train de retourner des crêpes (voir le diagramme à la fin de la leçon).

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 le mouvement d'élan comporte quatre parties : la préparation de la raquette, un élan à plat, la connexion avec la balle et le accompagnement de l'élan.
- Pour la préparation de la raquette pour un coup droit, demandez aux élèves de lever leur raquette au-dessus de leur tête en position de préparation.
- Pour un élan plat, demandez aux élèves d'imaginer une table basse devant eux avec des tasses dessus. L'élève doit alors s'élaner et balayer toutes les tasses de la table sans la toucher.
- La connexion avec la balle doit se faire au centre de la raquette.
- Pour l'accompagnement, demandez aux élèves d'exécuter leur coup en pivotant leur pied arrière, en terminant avec les hanches et les épaules face à la cible (voir le diagramme à la fin de la leçon).
- Pour l'élan du revers, les mécanismes sont très similaires, sauf qu'ils sont tournés de 180 degrés.
- On peut comparer un coup droit au lancer d'une balle avec le bras latéralement, et un revers au lancer d'un frisbee.

Frapper des coups droits contre le mur – Lâcher la balle et frapper :

- Demandez aux élèves de se répartir dans le gymnase et de trouver un mur contre lequel frapper les balles.
- Ils se tiendront à environ 5 mètres du mur et ils laisseront tomber la balle, la laisseront rebondir, puis la frapperont en direction du mur.
- Le frappeur doit être tourné sur le côté, les pieds parallèles au mur frontal et le pied avant aligné sur la balle (voir le diagramme à la fin de la leçon). 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 lorsqu'il la touche, car la balle doit être frappée avec un élan plat.
- Si la balle va plus haut ou plus bas que le point de contact, cela prouve que l'élève ne s'élanche pas à plat.
- Répétez l'opération du revers.

Étape 4 : Jeu expérimental

- Demandez aux élèves de s'entraîner à jouer par groupes de quatre ou six contre un mur et de frapper alternativement la balle.
- L'objectif est de frapper des coups simples qui permettent aux groupes 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 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).

■ Évaluation

- Observer la capacité des élèves à suivre les règles de base et à effectuer les frappes fondamentales. Il s'agit d'une évaluation pour l'apprentissage.
- 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 coup droit

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• Préparation de la raquette : lever la raquette au-dessus de la tête en position de préparation.• S'élaner à plat : Projeter la raquette vers l'avant du corps dans un mouvement droit et fluide.• Connexion avec la balle : la balle doit toucher le centre des cordes de la raquette.• Accompagnement : le pied arrière pivote vers la cible, les hanches et les épaules sont tournées vers la cible.	<ul style="list-style-type: none">• Préparation de la raquette : les pieds du côté de la raquette, raquette vers le haut• S'élaner à plat : S'élaner comme si vous balayiez des tasses d'une table sans toucher la table.• Connexion avec la balle : rester à plat tout au long de l'élan avec le bras tendu - comme si on lançait une balle avec le bras latéralement.• Accompagnement : pivot du pied arrière vers la cible, hanches et épaules tournées vers la cible.

Élan arrière

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• Préparation de la raquette : pieds du côté opposé à la raquette, lever la raquette vers le haut et au-dessus de l'épaule opposée.• S'élaner à plat : Projeter la raquette vers l'avant du corps dans un mouvement droit et fluide.• Connexion avec la balle : la balle doit toucher le centre des cordes de la raquette.• Accompagnement : le pied arrière pivote vers la cible, les hanches et les épaules sont tournées vers la cible.	<ul style="list-style-type: none">• Préparation de la raquette : pieds du côté opposé à la raquette, raquette vers le haut, raquette au dessus de l'épaule opposée.• S'élaner à plat : S'élaner comme si vous balayiez des tasses d'une table sans toucher la table.• Connexion avec la balle : rester à plat tout au long de l'élan avec le bras tendu - comme pour lancer un frisbee.• Accompagnement : pivot du pied arrière vers la cible, hanches et épaules tournées vers la cible.

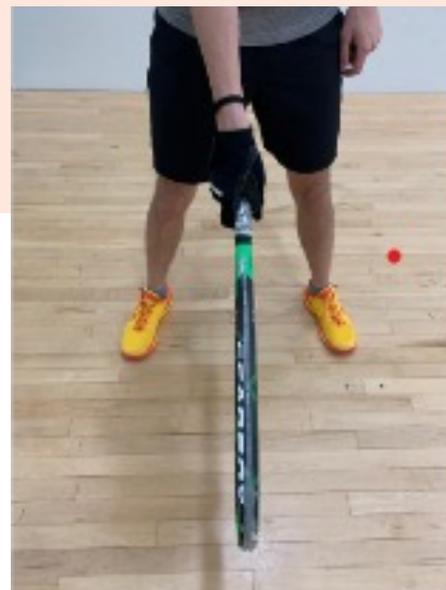
■ Conclusion (2 à 3 minutes)

- 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.

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.



Les parties de l'élan

Les parties de l'élan – Coup droit

1. Préparation de la raquette



2. Élan à plat



3. Contact



4. Accompagnement



Plan de cours 2 // Service et échange

■ Objectif

Enseigner aux élèves comment servir au racquetball et les bases de l'échange.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frapper, courir, agilité, coordination, équilibre, force et puissance.
- **Compétences psychologiques** : motivation, concentration
- **Compétences cognitives** : stratégies et tactiques
- **Compétences sociales** : fair-play

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- Trois cônes (ou plus pour les stations multiples)

■ Introduction (2 à 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 objectifs de la pratique tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

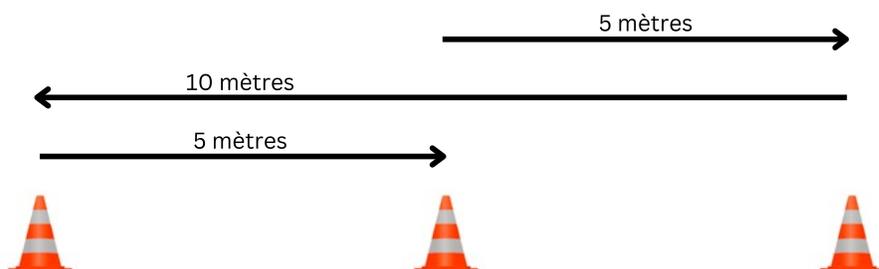
■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Exercice d'agilité latérale 5-10-5

- Placez trois cônes sur le sol en ligne pour chaque station, chaque cône étant espacé de 5 mètres. L'élève commence par le cône du milieu et doit tourner et sprinter pour toucher un cône extérieur, puis tourner et sprinter pour toucher l'autre cône extérieur, puis tourner et sprinter à nouveau pour toucher le cône du milieu.



■ **Partie principale (30 à 45 minutes)**

Étape 1 : Techniques de service

- La première étape pour jouer un match consiste à connaître les règles du service. Sur un terrain de racquetball, il y a deux lignes entre lesquelles les joueurs doivent se tenir lorsqu'ils servent la balle. Dans un gymnase, vous pouvez utiliser une ligne appelée ligne de service.
- Au moment de servir la balle, le serveur doit se tenir derrière la ligne de service et faire rebondir la balle.
- 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 de service, on dit qu'elle est "courte", ce qui constitue une faute de service.
- Si une faute est commise, le joueur 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 de telle manière qu'elle touche le sol avant qu'elle ne touche le mur frontal, ou si le service atterrit en dehors des lignes du terrain, aucun deuxième service n'est accordé, et cela entraîne automatiquement la perte du service.

Étape 2 : Pratique du service

- Demandez aux élèves de s'entraîner à servir.
- Puisque le serveur a deux occasions de mettre la balle en jeu, le premier service doit être un service rapide frappé fort et bas qui doit arriver juste au-dessus de la ligne de service.
- Si le service rapide est court, le deuxième service doit être un service plus haut, plus doux et à haut pourcentage, appelé service en lob. L'objectif principal du service en lob est de mettre la balle en jeu.
- N'oubliez pas que si la balle rebondit en dehors des lignes du terrain, aucun deuxième service n'est accordé ; il s'agit donc d'une perte automatique de service.
- Demandez aux élèves de s'entraîner à faire des services rapides et des services en lob en se concentrant sur la visée et la puissance.

Étape 3 : Les bases de l'échange

- Demandez aux élèves de se mettre par deux, quatre ou six et de s'entraîner à faire un échange.
- La balle doit rebondir à l'intérieur des lignes du terrain pour être considérée comme un coup valable.
- Les balles qui se trouvent sur le côté coup droit du corps doivent être frappées avec un élan coup droit, et les balles qui se trouvent sur le côté revers du corps doivent être frappées avec un élan de revers.

Étape 4 : Entraînement à l'échange

- Les élèves se regroupent par deux, quatre ou six et s'entraînent à faire un échange.

■ **Conclusion (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).

■ Évaluation

- Évaluer les techniques de service des élèves et leur capacité à maintenir un échange.
- 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 acquises au cours de cette leçon.

Service

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• Se placer derrière la ligne de service et faire rebondir la balle.• Frapper la balle de manière à ce qu'elle rebondisse sur le mur frontal et fasse son premier rebond après la ligne de service.• Faire un coup droit bien exécuté	<ul style="list-style-type: none">• Se tenir au bon endroit• Bonne préparation de la raquette• Élan plat

Échange

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• La balle doit rebondir à l'intérieur des lignes du terrain pour être considéré comme un coup valable.• Les balles qui se trouvent du côté du coup droit doivent être frappées avec un élan du coup droit, et les balles qui se trouvent du côté du revers doivent être frappées avec un élan du revers.• Déplacer les pieds pour se mettre en bonne position de frapper la balle	<ul style="list-style-type: none">• Avoir une bonne préparation de la raquette• Élan plat• Déplacer les pieds

■ 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.

Plan de cours 3 // Jouer avec un objectif

■ Objectif

Enseignez aux élèves les stratégies de base du racquetball, pratiquez le placement des coups et faites-leur découvrir le jeu.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frapper, courir, agilité, coordination, équilibre, force et puissance.
- **Compétences psychologiques** : confiance, motivation, concentration
- **Compétences cognitives** : stratégies et tactiques
- **Compétences sociales** : fair-play

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- 3 cônes (ou plus pour les stations multiples)

■ Introduction (2 à 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 objectifs de la pratique tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

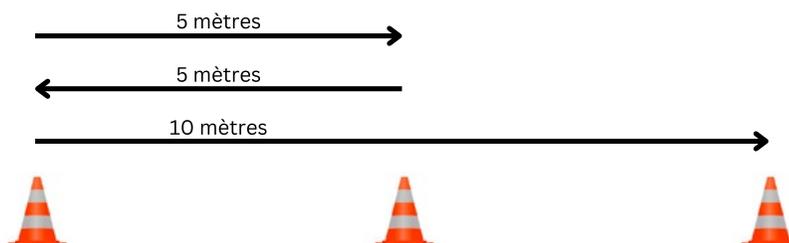
■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

5-5-10 Exercice d'agilité vers l'avant et vers l'arrière

- Placez trois cônes sur le sol en ligne pour chaque station, chaque cône étant espacé de 5 mètres. L'élève part du cône arrière et doit sprinter jusqu'au cône du milieu, rétro-pédaler jusqu'au cône arrière, puis sprinter jusqu'au cône avant.



■ Partie principale (30 à 45 minutes)

Étape 1 : Discussion sur la stratégie

- Il existe deux stratégies de base pour jouer au racquetball. La première consiste à frapper la balle suffisamment bas pour qu'elle rebondisse plusieurs fois avant d'atteindre l'adversaire.
- Cette stratégie devient beaucoup plus importante au fur et à mesure que les élèves progressent dans les styles de jeu, où ils ont de moins en moins de rebonds pour renvoyer une balle sur le mur frontal.

- La deuxième stratégie consiste à frapper là où l'adversaire ne se trouve pas, de sorte que la balle le dépasse et sorte au fond ou sur le côté du terrain avant qu'il ne puisse la renvoyer.
- Le moyen le plus simple d'éviter d'être dépassé est de conserver la position centrale du terrain. Cependant, pour ce faire, un joueur ne peut pas frapper une balle au milieu du terrain puisqu'il doit permettre à son adversaire de frapper la balle sans entrave.
- Une autre stratégie courante consiste à frapper du côté faible de l'adversaire, qui est généralement son revers.

Étape 2 : Exercice - Placement des coups

- La visée est essentielle pour jouer au racquetball, car le joueur qui frappe la balle veut contrôler l'angle et la hauteur de son coup pour frapper là où son adversaire ne se trouve pas.
- Il y a deux coups de base en racquetball :
 - a) Le coup en parallèle : rebondit sur le mur frontal et passe devant le corps.
 - b) Le coup en croisé passe derrière le corps (voir le diagramme sur la dernière page de la leçon).
- Avant que les élèves puissent s'attendre à être capables de exécuter ces coups dans un match, ils doivent d'abord apprendre à les exécuter en restant immobiles.
- Dans cet exercice, les élèves répètent ce qu'ils ont fait dans la leçon 1 lorsqu'ils ont appris à exécuter un coup droit sur lâcher de balle 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 au niveau de son pied avant.
- Pour frapper en parallèle, la balle doit être légèrement à l'intérieur du pied avant, près du gros orteil.
- Pour exécuter 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 pour un maximum de 6 par terrain.
- Sur chaque terrain, la moitié des élèves sera d'un côté du terrain, frappant des coups en parallèle de leur coup droit, tandis que l'autre moitié sera de l'autre côté du terrain, frappant des coups en parallèle du revers.
- Demandez à chaque élève d'exécuter dix coups en parallèle
- Une fois qu'ils ont terminé, demandez-leur de passer de l'autre côté du terrain pour que ceux qui exécutent des coups droits soient maintenant en train d'exécuter des revers et vice versa.
- Ajouter des cibles au mur est une bonne idée pour que les élèves aient quelque chose à viser.
- Vous pouvez ensuite ajouter des coups en croisé.

Étape 3 : Expliquer le score

- 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 plusieurs façons de gagner un échange. Les échanges peuvent être gagnés ou perdus quand :
 - o le joueur s'élanche et manque la balle;
 - o il y a balle au plancher (c'est lorsque la balle touche le sol avant le mur frontal);
 - o le joueur se fait toucher par sa propre balle lorsque c'est au tour de l'adversaire de la jouer;
 - o le joueur expédie la balle en dehors du terrain;
 - o il y a double faute au service.
- Lorsque le serveur et le receveur changent de rôle, on parle de changement de service.

Étape 4 : Jeux modifiés

- On peut jouer à des jeux modifiés (jeux où la balle peut rebondir deux ou plusieurs fois) pour appliquer les stratégies dans un contexte de jeu réel.

■ Retour au calme et réflexion (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).
- Discutez des stratégies qui ont fonctionné et de celles qui peuvent être améliorées.

■ Évaluation

- Observer la capacité des élèves à appliquer des stratégies dans des situations de jeu.
- 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 tirs : coups en parallèle

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• Balle légèrement à l'intérieur du pied avant, près du gros orteil• Fluidité de l'élan (revers ou coup droit)• Accompagnement• Rebondit sur le mur et passe devant le corps• Viser le point sur le mur juste en face de soi	<ul style="list-style-type: none">• Balle à l'intérieur du pied avant• Élan fluide• Accompagnement• Ajuster le rebond de la balle vers l'avant ou vers l'arrière par rapport au gros orteil

Sélection des tirs - Coups en croisé

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• 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)• Accompagnement• Rebondit sur l'avant du mur et passe derrière le corps• Viser le point situé au milieu du mur	<ul style="list-style-type: none">• Balle à l'extérieur du pied avant• Élan fluide• Accompagnement• Ajuster le rebond de la balle vers l'avant ou l'arrière par rapport au gros orteil

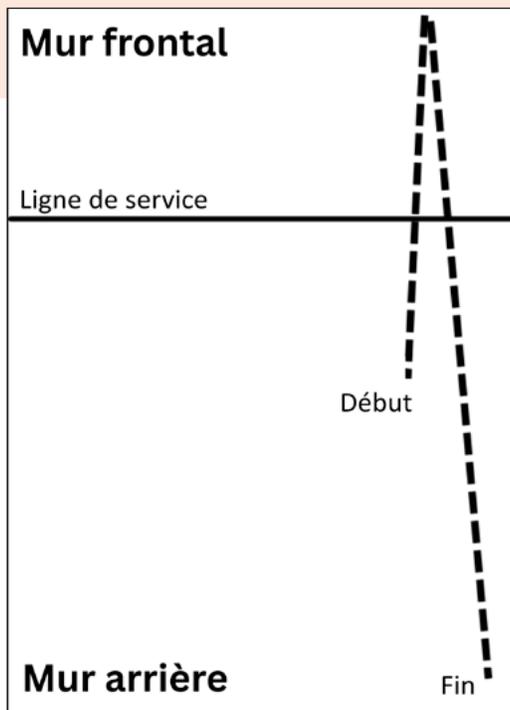
■ Conclusion (2 à 3 minutes)

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.

Description des coups :

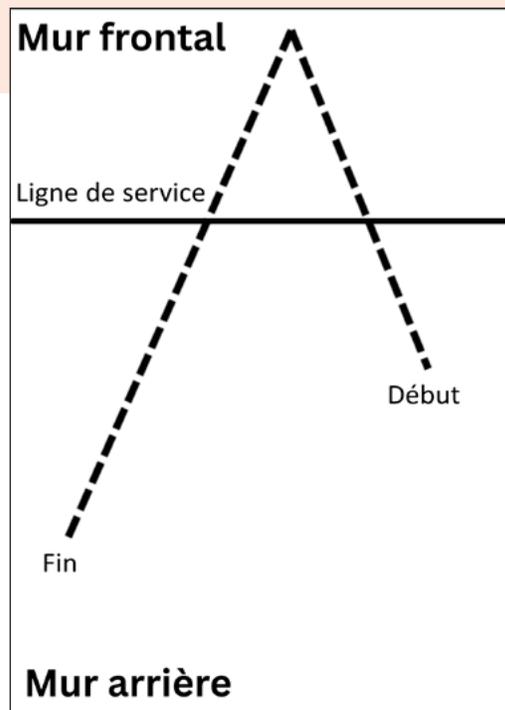
En parallèle

La balle passe entre le joueur et la ligne de côté la plus proche.



Coup en croisé

La balle va du côté opposé à celui où elle a été frappée.



Plan de cours 4 // Techniques appliquées

■ Objectif

Organisez un mini-tournoi pour mettre en pratique vos compétences dans un environnement compétitif tout en mettant l'accent sur le fair-play.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frapper, courir, agilité, coordination, équilibre, vitesse, force et puissance, endurance.
- **Compétences psychologiques** : motivation, concentration, gestion du stress
- **Compétences cognitives** : stratégies et tactiques, prise de décision, anticipation et temps de réaction.
- **Compétences sociales** : fair-play

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- Medecine-balls (ou balles de basket ou de volley)

■ Introduction (2 à 3 minutes)

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

■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Envoi du ballon au mur avec rotation du tronc

- Cet exercice est un exercice explosif ciblant les abdominaux, comme un élan de racquetball. Demandez aux élèves de se tenir à côté d'un mur, de tordre leur torse pour lancer un medecine-ball contre le mur, puis de rattraper le ballon lors du rebond. Si les médecine-balls ne sont pas disponibles, remplacez-les par des ballons de basket ou de volley.

■ Partie principale (30 à 45 minutes)

Étape 1 : Configuration d'un tournoi

- Examinez et choisissez un tournoi dans la liste des formats de tournoi.

Étape 2 : Discussion sur le fair-play

- Discuter de l'importance du respect, de l'équité et d'un comportement positif en compétition.

Étape 3 : Tournoi

- Organisez le tournoi du format de votre choix en fonction du nombre de personnes que vous avez dans votre classe et du temps dont vous disposez pour le tournoi.

Étape 4 : Débriefage

- Discutez des résultats, en mettant l'accent sur le fair-play et les enseignements tirés.

■ 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).

■ Évaluation

- Évaluer les performances des élèves, le respect des règles et le fair-play.
- 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 tirs : coups en parallèle

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• Balle légèrement à l'intérieur du pied avant, près du gros orteil• Fluidité de l'élan (revers ou coup droit)• Accompagnement• Rebondit sur le mur et passe devant le corps• Viser le point sur le mur juste en face de soi	<ul style="list-style-type: none">• Balle à l'intérieur du pied avant• Élan fluide• Accompagnement• Ajuster le rebond de la balle vers l'avant ou l'arrière par rapport au gros orteil

Shot Selection – Cross Court

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• 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)• Accompagnement• Rebondit sur l'avant du mur et passe derrière le corps• Viser le point situé au milieu du mur	<ul style="list-style-type: none">• Balle à l'extérieur du pied avant• Élan fluide• Accompagnement• Ajuster le rebond de la balle vers l'avant ou vers l'arrière par rapport au gros orteil

■ 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.

Plan de cours 5 // Techniques avancées

■ Objectif

Enseigner aux élèves les techniques de frappe et les techniques avancées de racquetball et comment les appliquer dans un jeu de racquetball à rebonds multiples.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frapper, courir, agilité, coordination, équilibre, force et puissance.
- **Compétences psychologiques** : motivation, concentration
- **Compétences cognitives** : stratégies et tactiques
- **Compétences sociales** : fair-play

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- Sacs de haricots
- Cerceaux

■ Introduction (2 à 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 objectifs de la pratique tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Pas chassés latéraux avec sacs de haricots

- Placez deux cerceaux sur le sol à 5 mètres l'un de l'autre et placez cinq sacs de haricots dans l'un des cerceaux. Demandez à l'élève de se placer en position athlétique entre les cerceaux et de courir pour voir à quelle vitesse il peut se déplacer et obtenir les cinq sacs de haricots dans l'autre cerceau en se déplaçant uniquement d'un côté à l'autre. N'oubliez pas que les pieds des élèves ne doivent jamais se croiser lorsqu'ils traînent les pieds.

■ Partie principale (30 à 45 minutes)

Étape 1 : Réviser les règles de base de l'échangisme

- Le frappeur doit être tourné sur le côté, les pieds parallèles au mur frontal et le pied avant aligné avec la balle. Cela permettra à la balle d'aller directement sur le mur frontal.
- L'objectif est que l'élève frappe le mur frontal à la même hauteur que la balle rebondit, puisque la balle doit être frappée avec un élan plat.
- Si la balle va plus haut ou plus bas que la balle ne rebondit, cela prouve que l'élève ne balance pas à plat.

- Ces conseils s'appliquent aussi bien au coup droit qu'au revers.

Étape 2 : Introduction aux lignes à rebond multiples

- Placez des lignes à rebonds multiples sur le mur (voir le schéma à la fin de la leçon).
- Une ligne est à 1 pied du sol et l'autre à 3 pieds du sol.
- Ces lignes sont ajoutées pour développer le racquetball.
- Expliquez aux élèves que le but du racquetball est de frapper le mur le plus bas possible.
- Si la balle est frappée au-dessus des lignes, l'adversaire bénéficie d'un nombre illimité de rebonds ; si la balle est frappée entre les lignes, l'adversaire bénéficie de deux rebonds ; et si la balle est frappée en dessous de la ligne de fond, l'adversaire ne bénéficie que d'un seul rebond. Cela signifie que si le joueur qui frappe la balle touche la ligne d'un pied, l'adversaire bénéficie de deux rebonds, et si le joueur qui frappe la balle touche la ligne des trois pieds, l'adversaire bénéficie de rebonds illimités.

Étape 3 : Exercices - Placement de la hauteur

Exercice de lâcher et frapper

- Frapper la balle plus bas est une compétence essentielle dans le racquetball au fur et à mesure que les élèves progressent dans les différents styles de jeu. Plus la balle est frappée bas, plus elle rebondit de fois avant d'atteindre l'adversaire.
- Pour cet exercice, vous aurez toujours six élèves par terrain : trois du côté du coup droit et trois du côté du revers.
- Demandez aux élèves d'alterner les frappes vers le bas et vers le haut en essayant de frapper en dessous de la ligne des 3 pieds, de sorte qu'ils en aient fait 10 au total.
- Ensuite, demandez-leur d'essayer de frapper en dessous de la ligne d'un pied.
- Passer de l'autre côté du terrain (du coup droit au 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.

Exercice de mise en place à mi-terrain

- Une fois que les élèves sont capables de frapper sur lâcher de balle en dessous de la ligne des trois pieds, changez la configuration d'un lâcher et frapper à une configuration au milieu du terrain.
- Pour exécuter un coup du milieu du terrain, imaginez que vous frappez le coup le plus simple possible pour que l'adversaire puisse le renvoyer.
- Pour cet exercice, continuez avec les mêmes groupes, et de chaque côté il y aura un élève qui alimente le milieu du terrain, un autre qui frappe la balle et un autre qui récupère les balles.
- Une fois que le frappeur a frappé dix balles, demandez-leur de changer de rôle. Répétez l'opération jusqu'à ce que chacun ait frappé dix balles du coup droit et dix du revers.

Étape 4 : Jeux à rebonds multiples

- Demandez aux élèves de jouer à des jeux à plusieurs rebonds en utilisant les lignes de 1 et 3 pieds.
- Si la balle touche le mur frontal au-dessus de la ligne des 3 pieds, le receveur a droit à plusieurs rebonds pour renvoyer la balle sur le mur frontal. Si la balle est entre les deux lignes, le receveur a droit à deux rebonds et si elle est en dessous de la ligne d'un pied, le receveur n'a droit qu'à un seul rebond pour récupérer la balle. L'échange se poursuit jusqu'à ce que quelqu'un rate la balle ou l'expédie hors des limites du terrain.

- Que 3, 4 ou 5 élèves jouent, seuls deux d'entre eux participent à l'échange en même temps, tandis que les autres forment une ligne en toute sécurité à l'extérieur 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.
- Lorsque quelqu'un a gagné 4 fois de suite, il doit quitter le terrain et rejoindre la file d'attente pour permettre à un nouvel élève d'essayer de gagner des points.

■ 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).

■ Évaluation

- Observez la capacité des élèves à frapper la balle en dessous de la ligne d'un pied.
- 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 acquises au cours de cette leçon.

Techniques de frappe avancées

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none"> • Fluidité de l'élan (revers ou coup droit) • Accompagnement • Rebondit sur le mur et passe devant le corps • Fléchir les genoux et plier les hanches. • Viser des lignes inférieures à 1 ou 3 pieds sur le mur frontal 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne préparation de la raquette • Élan plat • Fléchir les genoux • Rester bas (corps et balle)

■ 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.

Plan de cours 6 // Défensive

■ Objectif

Initier les élèves aux stratégies de jeu défensives au racquetball et jouer plus de matchs.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frapper, courir, agilité, coordination, équilibre, force et puissance, flexibilité.
- **Compétences psychologiques** : confiance, motivation, concentration
- **Compétences cognitives** : stratégies et tactiques, prise de décision
- **Compétences sociales** : fair-play

■ Équipement

- Raquettes, protections oculaires et balles.
- Cônes

■ Introduction (2 à 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 objectifs de la pratique tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Exercice avec cônes en étoile

- (Voir l'étape 2 du plan de cours)

■ Partie principale (30 à 45 minutes)

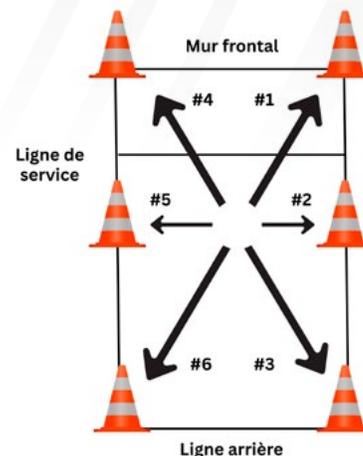
Étape 1 : Discuter de l'importance du jeu défensif

- Au racquetball, le seul coup sur lequel un joueur a un contrôle total est celui du service. Cela signifie que face à un serveur puissant, le retourneur de service sera souvent en défensive.
- Un coup défensif efficace permet d'écartier l'adversaire de la position centrale du terrain, permettant ainsi de prendre la place. Pour ce faire, il est nécessaire de maintenir l'adversaire sur les côtés ou au fond du terrain.

Étape 2 : Exercice de jeu de jambes défensif

Exercice avec cônes en étoile

- Cet exercice permet de s'entraîner à se déplacer d'un coin à l'autre d'un terrain de racquetball.
- Placez six cônes sur les lignes de côté du terrain de racquetball.
- Quatre cônes seront placés dans les coins et les deux autres à mi-chemin entre le mur frontal et la ligne arrière.
- Demandez aux élèves de courir et de toucher chaque cône, du n° 1 au n° 6, en revenant au centre du terrain après chaque touche.
- Cet exercice peut être chronométré pour voir si les élèves se déplacent plus rapidement vers les différentes zones du terrain.



Étape 3 : Jeu contrôlé en match

- Choisissez un tournoi dans les formats de tournoi et encouragez les élèves à travailler sur leur retour au milieu du terrain.

■ 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).

■ Évaluation

- Évaluer la compréhension et l'application par les élèves des stratégies défensives pendant les matchs.
- 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 acquises au cours de cette leçon.

Stratégies de jeu défensives

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none">• Capable de courir dans toutes les sections du terrain• Rester le plus possible face au mur frontale• Toujours revenir au centre du terrain	<ul style="list-style-type: none">• Déplacer les pieds• Regarder en avant• Retour au centre

■ 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.

Plan de cours 7 // Arbitrer avec confiance

■ Objectif

Approfondir la compréhension des règles du racquetball par les élèves et leur enseigner les compétences de base de l'arbitrage.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frapper, sauter, courir, agilité, coordination, équilibre, force et puissance.
- **Compétences psychologiques** : confiance, motivation, concentration, gestion du stress
- **Compétences cognitives** : stratégies et tactiques, prise de décision, adaptation et temps de réaction.
- **Compétences sociales** : communication, fair-play

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- Échelle d'agilité
- Quiz sur les règles imprimées
- Cartes de pointage imprimées
- Crayons

■ Introduction (2 à 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 objectifs de la leçon tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Exercices sur l'échelle d'agilité

- **Sauts sur un seul pied** : Sautiller sur toute l'échelle, un pied à la fois.
- **Entrer-sortir** : Placez votre pied droit dans la case, puis votre pied gauche. Ensuite, vous sortez de l'échelle avec le pied droit, puis avec le pied gauche, en laissant les deux pieds à l'extérieur de l'échelle. Répétez l'opération sur toute l'échelle.
- **Marche en planche avec "pompe" facultative** : Mettez-vous en position de planche, la main gauche dans la première case et la main droite dans la deuxième case. Déplacez la main droite et la main gauche sur une case et faites une pompe ou un "cobra". Répétez l'exercice sur toute l'échelle.

■ Partie principale (30 à 45 minutes)

Step 1: Rules Quiz

- Commencez par un quiz ou une discussion pour évaluer les connaissances actuelles sur les règles (voir la dernière page de la leçon).

Étape 2 : Les bases de l'arbitrage

- L'arbitre se place dans un endroit sûr, près du terrain, avec la carte de pointage en main (voir l'exemple à la fin de la leçon).
- Pour décider qui sert en premier, l'arbitre tire à pile ou face ou demande aux élèves de jouer à pierre-papier-ciseaux.
- L'arbitre doit annoncer le score en disant en premier le score des joueurs au service et en second celui des joueurs qui reçoivent. L'échange est rejoué si le score n'est pas annoncé et si le serveur sert avant que l'arbitre n'ait annoncé le score.
- Le rôle de l'arbitre est d'annoncer verbalement les services courts, les balles hors terrain, les balles au plancher, et d'arrêter le jeu si un joueur ne renvoie pas la balle en un nombre suffisant de rebonds.
- Si le serveur effectue un service court, l'arbitre doit annoncer "**deuxième service**" avant que le joueur ne puisse effectuer son deuxième service.
- Si le serveur perd son service, il doit changer de rôle avec le retourneur et l'arbitre annonce "**changement de service**".
- Une autre annonce est : "**service court**" – quand la balle servie rebondit sur ou avant la ligne de service.
- Une autre annonce est : "**balle hors terrain**" – La balle, après avoir été frappée au premier rebond, rebondit en dehors de la ligne de côté ou de la ligne de fond.
- Une autre annonce est : "**Balle au plancher**" – La balle, après avoir été frappée, ne touche pas le mur frontal avant le sol.

Étape 3 : Jeu de rôles

- Demandez aux élèves de jouer, d'arbitrer et d'observer les matchs à tour de rôle.

■ 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).

■ Évaluation

- Évaluer les élèves sur leur compréhension des règles et leur capacité à arbitrer un match de manière équitable et précise.
- 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 acquises au cours de cette leçon.

Quiz de racquetball

Que savez-vous du racquetball ?

Lisez et choisissez les options correctes et découvrez-le !

- 1. Quels sont les deux équipements de sécurité au racquetball ?**
 - a) Protection oculaire et sangle de poignet
 - b) Protection oculaire et gant
 - c) Sangle de poignet et protège-dents
- 2. Quel est le nom de la ligne du terrain que le service doit franchir ?**
 - a) Ligne du milieu
 - b) Ligne de service
 - c) Ligne d'empiètement
- 3. Comment marque-t-on un point au racquetball ?**
 - a) Frapper la balle en dessous de la ligne de 1 pied
 - b) Gagner l'échange
 - c) Gagner l'échange seulement au service
- 4. Si un coup dans un échange rebondit en premier sur la ligne de côté...**
 - a) La balle est bonne
 - b) La balle est hors jeu
 - c) Il faut rejouer le point
- 5. En jeu multi rebonds, si la balle rebondit en dessous de la ligne des 3 pieds...**
 - a) Le relanceur a droit à 1 rebond
 - b) Le relanceur a droit à 2 rebonds
 - c) Le relanceur a droit à 3 rebonds
- 6. En jeu multi rebonds, si la balle rebondit au-dessus de la ligne des 3 pieds....**
 - a) Le relanceur a droit à 1 rebond
 - b) Le relanceur a droit à 2 rebonds
 - c) Le relanceur a droit à un nombre illimité de rebonds
- 7. En jeu multi rebonds, si la balle touche la ligne de 1 pied, le retourneur a droit à...**
 - a) 2 rebonds
 - b) 1 rebond
 - c) Un nombre illimité de rebonds
- 8. Pour frapper en parallèle, la balle doit être...**
 - a) Sur votre pied avant
 - b) À l'intérieur de votre pied avant
 - c) À l'extérieur du pied avant
- 9. Votre premier service doit être un service agressif appelé...**
 - a) service smash
 - b) service rapide
 - c) service blaster
- 10. Une manche normale de racquetball se joue en...**
 - a) 15 points, victoire par 2 points d'écart
 - b) 21 points, victoire par 2 points d'écart
 - c) 11 points, victoire par 2 points d'écart

Plan de cours 8 // Tournois

■ Objectif

Les élèves peuvent mettre en pratique toutes les compétences, les règles et les connaissances acquises dans le cadre d'un tournoi.

■ Compétences en savoir-faire physique dans cette leçon

- **Compétences physiques** : frappe. Saut, course, agilité, coordination, équilibre, force et puissance.
- **Compétences psychologiques** : confiance, motivation, concentration, gestion du stress
- **Compétences cognitives** : stratégies et tactiques, prise de décision, adaptation et temps de réaction.
- **Compétences sociales** : fair-play

■ Équipement

- Raquettes, protection oculaire et balles
- Cartes de pointage imprimées
- Crayons

■ Introduction (2 à 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 objectifs de la leçon tels qu'ils ont été énoncés ci-dessus.

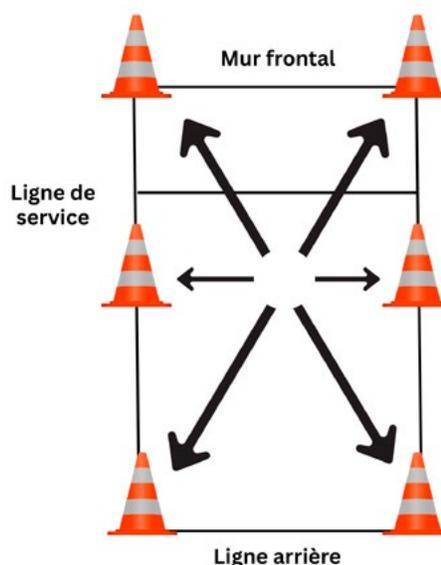
■ Échauffement (5 minutes)

- Diriger un échauffement dynamique avec des étirements et un léger jogging autour du terrain.

■ Compétences physiques pour le racquetball (10 minutes)

Exercice de couverture du terrain

- Cet exercice permet de s'entraîner à se déplacer d'un coin à l'autre d'un terrain de racquetball.
- Placez six cônes sur les lignes de touche du terrain de racquetball. Quatre cônes seront placés dans les coins et les deux autres à mi-chemin entre le mur frontal et la ligne arrière.
- Deux élèves ont chacun une raquette, et une balle pour chaque paire.
- L'élève A commence à la ligne de service arrière, tandis que l'élève B se tient au milieu du terrain.
- L'élève A lance la balle en l'air et court jusqu'à un cône. L'élève B doit alors courir jusqu'à la balle, la frapper en l'air avec sa raquette, puis courir jusqu'au même cône que l'élève A.



- En même temps, une fois que l'élève B a frappé la balle en l'air, l'élève A court depuis son cône, frappe la balle en l'air et court ensuite vers un autre cône. Les deux élèves essaieront de maintenir la balle en l'air tout en se rendant à chaque cône et en ne la laissant rebondir qu'une seule fois entre chaque frappe.

■ **Partie principale (30 à 45 minutes)**

Étape 1 : Tournoi

- Choisissez un tournoi différent dans les formats de tournoi.
- Les élèves qui ne jouent pas arbitrent les matchs du tournoi et récupèrent les balles perdues.
- Les élèves qui ne jouent pas peuvent également trouver un espace vide dans le gymnase et faire les exercices de coordination main-œil du plan de leçon 1 – étape 2 – parties 1 et 2 ou tout autre exercice de jeu de jambes expliqué précédemment dans d'autres leçons.

Étape 2 : Diviser en groupes

- Répartissez les élèves en groupes égaux en fonction du nombre de terrains dont vous disposez.
- Dans la mesure du possible, il faut également tenir compte des niveaux et des compétences de chacun afin de faciliter une compétition significative entre des élèves ayant des compétences similaires.

Étape 3 : Jouer le tournoi

- Jouez à des jeux basés sur le format que vous avez choisi.
- Préparez une feuille de résultats avec votre programme et un espace pour noter les résultats.
- L'enseignant peut déterminer s'il souhaite identifier les gagnants à la fin du cours.

■ **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).

■ **Évaluation**

- Évaluer les élèves sur leur compréhension des règles et leur capacité à arbitrer un match de manière équitable et précise.
- 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 acquises au cours de cette leçon.

Arbitrage

Caractéristiques	Repères
<ul style="list-style-type: none"> • Se tenir dans un endroit sûr où l'on peut voir la balle, les lignes du terrain et les joueurs. • Surveiller attentivement les violations des règles • Annoncer à voix haute et en toute confiance 	<ul style="list-style-type: none"> • Être sage • Observer attentivement • Parler assez fort

■ Conclusion (2 à 3 minutes)

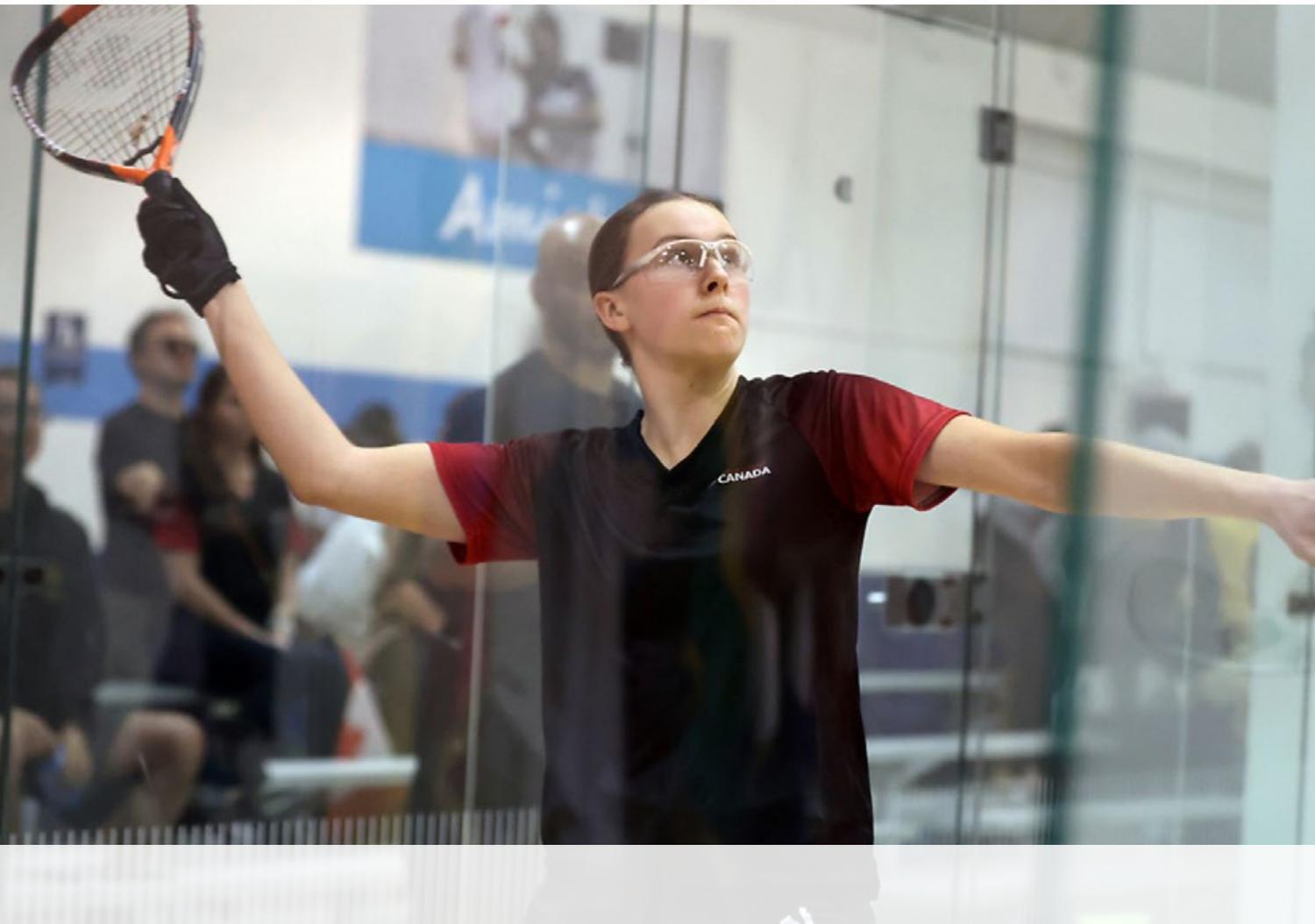
- Concluez l'activité, posez des questions qui font réfléchir les participants, mettez en œuvre des pratiques d'évaluation et/ou faites une activité de récupération.

Quiz Racquetball

Que savez-vous du Racquetball ?

Lisez et choisissez les options correctes et découvrez-le !

- 1. Quels sont les deux équipements de sécurité au racquetball ?**
 - a) Protection oculaire et sangle de poignet
 - b) Protection oculaire et gant
 - c) Sangle de poignet et protège-dents
- 2. Quel est le nom de la ligne du terrain que le service doit franchir ?**
 - a) Ligne du milieu
 - b) Ligne de service
 - c) Ligne d'empiètement
- 3. Comment marque-t-on un point au racquetball ?**
 - a) Frapper la balle en dessous de la ligne de 1 pied
 - b) Gagner l'échange
 - c) Gagner l'échange seulement au service
- 4. Si un coup dans un échange rebondit en premier sur la ligne de côté...**
 - a) La balle est bonne
 - b) La balle est hors jeu
 - c) Il faut rejouer le point
- 5. En jeu multi rebonds, si la balle rebondit en dessous de la ligne des 3 pieds...**
 - a) Le relanceur a droit à 1 rebond
 - b) Le relanceur a droit à 2 rebonds
 - c) Le relanceur a droit à 3 rebonds
- 6. En jeu multi rebonds, si la balle rebondit au-dessus de la ligne des 3 pieds....**
 - a) Le relanceur a droit à 1 rebond
 - b) Le relanceur a droit à 2 rebonds
 - c) Le relanceur a droit à un nombre illimité de rebonds
- 7. En jeu multi rebonds, si la balle touche la ligne de 1 pied, le retourneur a droit à...**
 - a) 2 rebonds
 - b) 1 rebond
 - c) Un nombre illimité de rebonds
- 8. Pour frapper en parallèle, la balle doit être...**
 - a) Sur votre pied avant
 - b) À l'intérieur de votre pied avant
 - c) À l'extérieur du pied avant
- 9. Votre premier service doit être un service agressif appelé...**
 - a) service smash
 - b) service rapide
 - c) service blaster
- 10. Une manche normale de racquetball se joue en...**
 - a) 15 points, victoire par 2 points d'écart
 - b) 21 points, victoire par 2 points d'écart
 - c) 11 points, victoire par 2 points d'écart



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



**Scannez pour
visiter le site web**