

Rappel :

- se laver les mains 30 s avant et après l'activité,
- privilégier une activité modérée ou d'intensité moyenne,
- évoluer toujours à au moins 1 m de distance,
- éviter toutes les situations en face à face,
- tousser dans son coude, ne pas cracher, porter un masque,
- limiter l'activité en cas de difficultés respiratoires.



Le temps

- Enchaînement des routines
- Nb de rebond(s)
- Rythmes des actions (+ ou – rapides)

L'espace

- Distance du mur
- Dimensions cibles au mur
- Hauteur des cibles
- Formes cibles : lignes, surfaces
- Balistique : trajectoire de l'engin, un rebond ou aucun vers le mur/plusieurs, un, aucun rebond(s) retour du mur

APSA :

Balle au mur

Lancer en translation sans élan

Le matériel

(Nominatif et désinfecté autant que de besoin)

- Type d'engin à lancer : balles, ballons,
- Types de « starters » : main(s) nue(s), raquette, crosse, pieds...

Les joueurs, le corps

- Variables corporelles :
- Gestes de lancer : Faire rouler (en cycle)
 - 1) Bras cassé, cuillère, 1 main, 2 mains (au-dessus de la tête, à la hauteur de la poitrine....)
- Modes de réception
idem
- Postures pendant le trajet de la balle :
toucher le sol, tour complet, saut, ...
- Cf. :
 - 1) sans contrainte
 - 2) sans bouger, deux pieds joints serrés
 - 3) sans parler avec l'index sur la bouche
 - 4) sans rire
 - 5) d'un pied
 - 6) de l'autre
 - 7) d'une main
 - 8) de l'autre
 - 9) petite tapette : frapper mains devant soi
 - 10) grande tapette : la même chose, devant et derrière