

## PLAN D'ACTIVITE ET EVALUATION DES RISQUES

### AEROBALLE / AEROBALL

Durée de l'activité : 1h15

Nombre animateur/participants : 1/14

Objectifs de l'activité : Apprendre les expressions françaises associées à l'activité. Initier les enfants à la pratique de l'aéroballe.

Equipement nécessaire : Ballon d'aéroballe, une trousse de secours, un talkie walkie. (En cas de pluie, emmener deux/trois serviettes pour essuyer les trampolines.)

Lieu d'activité : Structure d'aéroballe. Nous avons deux structures sur le site. Pensez à vous organiser pour dispatcher l'utilisation des structures.

Préparation de l'activité (minimum 10 minutes avant l'activité)

Vérifiez les infos concernant le groupe : âge, aptitude, expérience et nombre de participants. Assurez-vous d'être en possession de toutes les informations médicales nécessaires. Vérifiez le nombre de groupes en aéroballe sur la même période afin de mieux organiser l'utilisation des structures avec les animateurs. Attention aux groupes Normandie Expérience et LGF.

Prise en main du groupe

Soyez bien à l'heure prévue au point de rendez-vous ! Vérifiez que tout votre groupe soit bien présent et que chaque participant ait l'équipement adapté à l'activité = nécessaire médical, vêtements appropriés, journal, stylo, une paire de chaussette supplémentaire en cas de pluie.

Présentation

Se présenter et présenter l'activité. Demander à chaque enfant de se présenter et noter leur prénom au tableau. Lorsque vous allez présenter ou développer le côté pratique de l'activité, n'oubliez pas d'expliquer clairement TOUTES les consignes de sécurité et de vous assurer que TOUS les participants ont bien compris ces règles.

Consignes de sécurité

- Enlever les chaussures et les lunettes (si possible).
- Enlever les bijoux/les montres.
- Attacher les cheveux.
- Vider les poches.
- **PAS DE SALTOS.**
- Ne pas se suspendre aux filets ni aux paniers.
- Ne pas s'asseoir sur le bord des trampolines.
- Seulement une personne par trampoline à la fois.
- Bien expliquer les problèmes de dos et d'articulations que peut causer la pratique. Expliquer clairement comment sauter (plier les genoux et ne pas se pencher)

## Comment jouer à l'aéroballe ?

- L'aéroballe se joue en 2 contre 2. Seulement 4 personnes peuvent jouer en même temps.
- Quand on a le ballon en main, on ne peut sauter que 3 fois. Après 3 sauts il faut tirer ou passer. N'hésitez pas à favoriser le jeu en équipe en incluant des règles privilégiant les passes par exemple.
- Un panier vaut 1 point s'il est direct, 2 points en diagonal.
- Vous pouvez gérer la durée des matchs en imposant un temps de rencontre (3 minutes maximum) ou bien en arrêtant la rencontre lorsqu'une équipe a atteint un certain nombre de points (première équipe à 10 points par exemple)
- Si on se suspend aux filets ou aux paniers, on donne 1 point automatiquement à l'autre équipe.

## Echauffement

Avant toute pratique sportive, il faut impérativement faire un échauffement. Ceci est d'autant plus vrai pour l'aéroballe qui est un sport très intense.

- Quelques idées d'échauffements pour l'aéroballe :
  - demander aux enfants quelles parties de corps sont nécessaires pour jouer à l'aéroballe et faire des exercices qui font travailler ces parties de corps.
  - demander aux enfants de sauter 3 fois et puis si vous dites « je passe » ils miment passer et si vous dites « je tire » ils miment « tirer ». Après vous faites répéter les enfants « 1,2,3 je tire / 1,2,3 je passe. »

## La Pratique

Assurez-vous du bon état de la structure avant de commencer la séance. Vérifiez le bon état des trampolines et l'absence de cailloux dessus. **Avant chaque match** vérifiez qu'il n'y ait pas de cailloux sur les trampolines. Si besoin, donner aux enfants la pelle et la balayette, qui se trouvent dans chaque boîte en bois sous les trampolines, pour qu'ils puissent enlever les cailloux.

Pensez à expliquer la bonne technique pour sauter sur les trampolines = plier les genoux en sautant et **garder le dos droit** (surtout ne pas se pencher en arrière)

Diviser le groupe en équipes. Il faut 4 personnes pour un match. Le reste du groupe reste spectateur. Vous pouvez impliquer ces derniers pour juger ou compter les points.

Pour décider quelle équipe commence avec le ballon, vous pouvez poser une question en français. Ex. « Quelle est ta couleur préférée ? » (Faîtes preuve d'imagination)

Faites tourner les joueurs toutes **les 3 minutes maximum**. N'hésitez pas à faire faire le décompte des 10 dernières secondes aux joueurs en attente ; en général, ils adorent ça !

Notez les scores au tableau.

L'activité aéroballe n'est pas la plus riche au niveau de la pratique du français. Impliquer les enfants au maximum, notamment dans leur rôle de spectateur, afin de combler ce manque (décompter des dernières secondes, arbitrer les rencontres, donner le score à l'animateur, ...)

### Journal

Les exercices du journal reprennent les actions de l'activité, les parties du corps et les règles du jeu. Il peut être très utile en début de séance pour expliquer l'activité en elle-même mais s'adapte très bien aussi à une fin de séance pour faire un bilan du vocabulaire appris et utilisé pendant la séance.

### Fin de l'activité

N'oubliez pas de féliciter le vainqueur si vous avez organisé la séance sous forme de compétition.

Faire le bilan de l'activité avec les enfants pour avoir leur ressenti et tester les connaissances linguistiques acquises et/ou approfondies tout au long de la séance (vocabulaire sur le corps et les actions de l'aéroballe, les chiffres et les nombres, vocabulaire lié au domaine sportif).

Corriger le journal si cela n'a pas déjà été fait. Remerciez votre groupe et rappelez-leur la suite de leur programme (repas, petits-boulots, journal)

### Rangement

Assurez-vous de bien ranger l'équipement à sa place. **Les serviettes utilisées doivent être déposées dans le bac à linge près de la machine à laver.** Si les balles d'aéroballe sont mouillées, les mettre à sécher et prévenir la personne suivante pour qu'elle ne passe 3h à les chercher ...

### EVALUATION DES RISQUES

Danger	Risque	Personne en danger	Degré de probabilité	Moyen de contrôle	Bilan
Fatigue excessive, Geste brutal	Crampes dans les muscles, Claquage musculaire	Groupe	Moyen	Faire un échauffement approprié avec le groupe avant d'utiliser l'aéroballe.	Moyen
Entorse de la cheville, du genou...	Blessure	Groupe	Moyen	Les animateurs doivent faire un échauffement. Aussi vérifier avant l'activité s'il y a des enfants dans le groupe qui ont des chevilles faibles ou des problèmes de genoux, ils peuvent porter une chevillère/une genouillère s'ils en ont une. Expliquer la bonne technique pour sauter sur les trampolines.	Moyen

<b>Danger</b>	<b>Risque</b>	<b>Personne en danger</b>	<b>Degré de probabilité</b>	<b>Moyen de contrôle</b>	<b>Bilan</b>
Mauvais mouvements	Mal de dos, Blessure	Groupe	Moyen	L'animateur expliquera les consignes pour bien sauter dans le trampoline et éviter les maux de dos = garder son dos droit et surtout éviter de se pencher en arrière. Il restera vigilant tout au long de la séance.	Moyen
Glisser	Blessure	Groupe	Moyen	S'il pleut, essayer les trampolines pour éviter qu'ils soient glissants.	Moyen
Il fait froid	Maladie	Groupe/ Animateur	Moyen	L'animateur s'assure que les enfants portent des vêtements appropriés.	Faible
Il fait chaud	Déshydratation et coup de soleil	Groupe/ Animateur	Moyen	L'animateur donne de la crème solaire aux enfants et à boire aussi souvent que nécessaire et pendant la pause.	Faible
Equipement endommagé	Blessure due à un contact avec de l'équipement abîmé	Groupe	Faible	Equipement vérifié avant l'activité.	Faible
Cheveux longs ou bijoux	Nécessité de couper les cheveux ou les bijoux pris dans l'équipement	Groupe	Moyen	Les cheveux longs doivent être attachés. Enlever les bijoux ou les recouvrir d'un pansement.	Faible
Mauvaises connaissances des problèmes médicaux	Réaction allergiques (crise d'asthme,....)	Groupe	Moyen	Au point de RDV, trouver le groupe et vérifier les infos médicales - asthmatiques et les personnes allergiques aux chevaux/lamas comme ils sont dans le champ à côté etc....	Faible