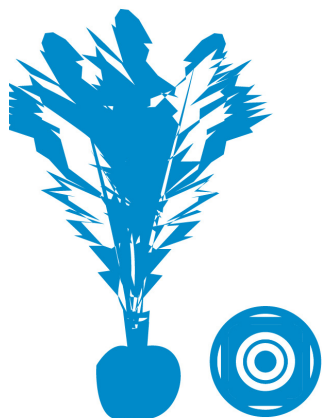


# ACTIVITÉS D'INITIATION

Le Réseau du sport étudiant du Québec Laurentides-Lanaudière propose à ses membres affiliés des secteurs primaire et secondaire un accompagnement professionnel dans l'organisation d'activités physiques avant, pendant ou après l'école, et ce, afin de permettre aux jeunes de bouger dans le plaisir et de façon sécuritaire.



## AKI & PETECA

Atelier d'initiation au Aki et / ou au Peteca. Le Aki permet de développer l'habileté des membres inférieurs tandis que le Peteca fait de même pour les membres supérieurs. Quand on combine les deux dans la même journée on obtient un ensemble de coordination totale.

### FORMULES OFFERTES

#### ÉCOLE PRIMAIRE ET SECONDAIRE

**Quand ?** Cours d'éducation physique, heures du diner

**Durée ?** 1h à 3h (3h pour l'option sports combinés Aki et Peteca)

**Nombre de cours ?** à votre convenance

**Ratio ?** 1 entraîneur pour 30 élèves.

**Adaptable au niveau préscolaire ?** Non. Offert à partir de 4e année

**Endroit ?** Préférable à l'intérieur, mais peut se faire à l'extérieur

**Matériel nécessaire à fournir:** Le matériel est fourni par l'organisme, sauf les filets de mini volley.

#### Déroulement AKI

- Historique et vidéo
- Initiation aux coups de base (5) en solo
- Intérieur droit et gauche
- Extérieur droit et gauche
- Genou droit et gauche
- Pointe du pied d et g
- Coup arrière d et g
- Test de coups consécutifs de 2 minutes
- Jeu en cercle
- Si c'est une période plus longue comme c'est souvent le cas dans les concentrations sport – on peut ajouter du mini filet.

#### Déroulement PÉTÉCA

- Visionnement d'une vidéo – bref historique
  - Courte démonstration avec l'enseignant
  - Jeu en cercle sans directives préalables 3 à 5 par cercle
  - Série d'exercices techniques groupés 2 par 2
  - Compétition amicale entre les groupes pour voir qui réussira le plus de touches en 2 minutes
  - Retour au groupes de cercle du début pour voir si il y a amélioration
  - Exercices au filet préférentiellement mini volley sinon badminton
  - Matches rapides
- Évidemment certaines étapes peuvent changer.



[Vidéos du Tournoi de Peteca de Montréal 2021](#)

[Vidéo, reportage sur le Peteca à Salut Bonjour Week-end](#)