



Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer un objet dans un espace libre à l'aide d'une raquette. Les participants apprennent et s'entraînent à défendre un espace.

### Installation

- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 petit objet léger (p. ex., volant, boule de papier, éponge) par groupe
- 4 raquettes par groupe
- 4 terrains
- Équipement de protection pour les yeux répondant aux normes ASTM F803 ou équivalent

### Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace lorsque les participants jouent en double de façon à ce que chaque participant puisse prendre librement un élan ininterrompu avec la raquette. Les raquettes doivent être inspectées régulièrement afin d'assurer qu'elles sont sécuritaires et en bonne condition. Les participants devraient porter de l'équipement de protection pour les yeux en jouant.

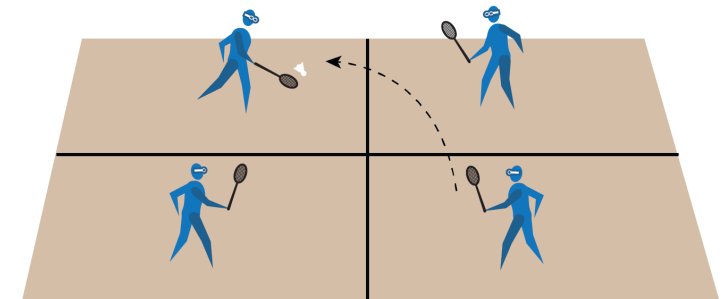
## Information sur l'activité

### Préparation

- Diviser les participants en groupes de 4.
- Les participants choisissent 2 lignes qui se croisent, sur le plancher du gymnase, pour créer 4 espaces distincts.
- Chaque membre du groupe se place debout dans un des espaces et il doit défendre cet espace.
- Chaque participant a une raquette.

### Instructions

- Un participant envoie l'objet, à l'aide de sa raquette, dans l'espace d'un des autres membres du groupe.
- Les autres membres du groupe défendent leur espace en empêchant l'objet de toucher au sol. Il tente de le frapper avec leur raquette et de l'envoyer dans un autre espace.
- Lorsque l'objet touche le sol dans un des 4 espaces, le participant défendant cet espace se voit décerner 1 point.
- L'objectif est de récolter le moins de points parmi les membres du groupe. L'activité est terminée lorsqu'un membre du groupe a accumulé 10 points. L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : pour réussir à cette activité, quel est l'endroit optimal pour envoyer l'objet dans l'espace d'un adversaire? Décrivez une stratégie que vous pouvez mettre en pratique pour envoyer votre objet dans un espace adverse libre. À quel endroit vous placez-vous et quelle position adoptez-vous pour recevoir l'objet quand il arrive dans votre espace?





## Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour la rendre amusante et atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- Utiliser une plus grosse raquette (p.ex., raquette de tennis).
- Utiliser un plus gros objet (p. ex., ballon gonflable, ballon de plage).
- Utiliser leur main comme raquette.
- Jouer avec un partenaire pour défendre leur espace et renvoyer l'objet.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Augmenter la surface de l'aire d'activité.
- Utiliser 2 objets par groupe.
- Utiliser un objet plus lourd (p. ex., balle de tennis, balle de plastique trouée/wiffleball).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à envoyer un objet de manière efficace tout en défendant un espace. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

### Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et relation : recevoir un objet et l'envoyer vers un espace libre à l'aide d'une raquette (p. ex., savoir comment manipuler une raquette pour envoyer un objet vers un espace libre).
- Conscience de l'effort : contrôler sa force pour envoyer un objet dans un espace libre sur le terrain d'un adversaire (p. ex., si certains adversaires couvrent seulement la partie arrière de leur terrain, envoyer l'objet avec force à l'avant de leur terrain pour qu'ils aient de la difficulté à le recevoir et le renvoyer).

### Habiletés tactiques

- Conscience des tactiques : acquérir une compréhension des principes de jeu (p. ex., savoir comment analyser/anticiper le mouvement d'un adversaire et être prêt à recevoir l'objet).
- Prise de décision : développer l' habileté de prise de décision au cours de l'activité (p. ex., si un adversaire s'attend à ce qu'un objet arrive à l'avant de son terrain, prendre la décision de l'envoyer à l'arrière de son terrain).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

