



Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer et à récupérer un objet à l'aide d'un instrument.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 balle par groupe
- 1 bâton de crosse en plastique moulé par participant
- 6 marques au sol par groupe (p. ex., cônes)

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 que le frappeur a assez d'espace pour s'élancer de façon ininterrompue avec le bâton de crosse.

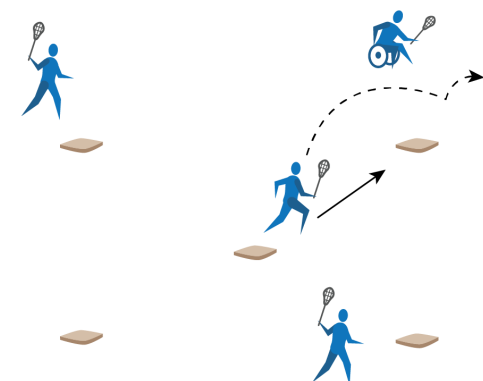
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en petits groupes (p. ex., 4 à 6).
- Chaque groupe désigne un participant pour être le frappeur. Les autres sont des joueurs défensifs devant récupérer la balle. Chaque participant reçoit un bâton de crosse.
- Les participants placent 5 marqueurs de plancher en forme d'un grand cercle pour représenter les coussins. Le dernier marqueur est placé au milieu pour représenter le marbre.

Instructions

- Le frappeur utilise un bâton de crosse pour envoyer la balle dans un espace ouvert. Il peut envoyer la balle dans n'importe quelle direction.
- Le frappeur tente ensuite de toucher le plus de coussins possible avant d'être retiré. Le frappeur peut se rendre à n'importe lequel des coussins pour commencer tandis que les défenseurs essaient de récupérer la balle avec leur bâton et de se rendre à un coussin avant que le frappeur ne s'y rende.
- Les participants effectuent une rotation de leur position à la fin de l'activité.
- Les participants établissent un système de pointage et chacun d'entre eux compte les points qu'il marque.
- 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-unes : En tant que frappeur, décrivez comment vous choisissez l'endroit sur où envoyer la balle pour qu'il soit plus difficile de la récupérer. En tant que joueur défensif, quelles sont les stratégies que vous pouvez mettre en pratique pour être plus efficace pour apporter la balle à un coussin? En tant que frappeur, comment choisissez-vous le coussin auquel vous vous rendez en courant et pour quelle raison? Quel est le rôle de la communication lorsque vous êtes un frappeur ou un joueur défensif?





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 :

- arrêter l'activité lorsqu'un joueur a récupéré la balle.
- lancer et attraper avec les mains avant de commencer à utiliser un bâton de crosse.
- réduire la distance entre les coussins.
- laisser les frappeurs choisir l'objet qu'ils veulent envoyer et la façon dont ils veulent l'envoyer (p. ex., botter un ballon de soccer, lancer un poulet en caoutchouc, frapper un ballon de plage avec un bâton).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- faire envoyer 3 balles par le frappeur.
- augmenter la surface de l'aire d'activité.
- faire passer la balle à chaque joueur défensif avant de l'apporter à un coussin.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à frapper et à récupérer une balle à l'aide d'un instrument. 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 : envoyer et/ou recevoir un objet avec un instrument (p. ex., savoir comment manipuler un bâton de crosse pour envoyer un objet dans un espace ouvert tout en tentant de marquer des points en courant vers une série de coussins).
- Conscience de l'effort : comprendre et utiliser la force appropriée pour envoyer un objet dans l'espace des adversaires (p. ex., si les adversaires couvrent seulement un côté, envoyer l'objet avec force de l'autre côté pour qu'il soit difficile pour eux de le récupérer).

Habiletés tactiques

- Conscience des tactiques : acquérir une compréhension des principes de l'activité (p. ex., en tant que joueurs défensifs, savoir se disperser afin que toutes les zones soient couvertes afin de mieux anticiper les différents endroits où la balle pourrait être frappée).
- Prise de décision : développer l'habileté tout au long (p. ex., en tant que frappeur, reconnaître où est situé l'espace et envoyer la balle à cet endroit).

Habiletés de vie

Habiletés personnelles

- Assumer la responsabilité de ses gestes et composer avec le résultat (p. ex., si un joueur défensif est incapable d'attraper une balle, il réfléchit à ce qu'il pourrait faire la prochaine fois pour réussir à l'attraper).

Habiletés de pensée critique et créative

- Recueillir de l'information et analyser le déroulement pour élaborer et mettre en œuvre une stratégie (p. ex., observer les frappeurs et tenter de déceler des tendances et des habitudes dans leur façon de jouer, comme la position de leur corps avant de frapper).

Lien à la culture des Premières Nations

Cette activité est inspirée de la crosse qui tient ses origines des Premières Nations. La crosse a évolué à partir de jeux pratiqués par des nations comme le peuple haudenosaunee (iroquois) situées aux abords des Grands Lacs. La crosse a une place importante dans la culture haudenosaunee pour la résolution de conflits, la spiritualité et le bien-être. À son origine, un grand nombre de participants y prenaient part pour aider à résoudre des disputes et pour les aider à demeurer en bonne condition physique. La crosse aidait aussi les participants à se préparer à leur rôle de maintien de la paix. Pour les membres de la communauté, le jeu est considéré comme étant un « bon remède », les gens se rassemblant pour jouer, regarder et s'amuser. La pratique de la crosse peut aider à renforcer des qualités applicables dans la vie contemporaine comme le respect, la bonne entente et faire de son mieux.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

