



Les participants apprennent et s'entraînent à frapper une balle avec la main pour la renvoyer à leur groupe; ils collaborent pour récupérer les balles.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase
- Salle polyvalente

### Matériels et équipement

- 4 paniers
- 8 cerceaux
- Horloge ou chronomètre
- Balles

### Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles.

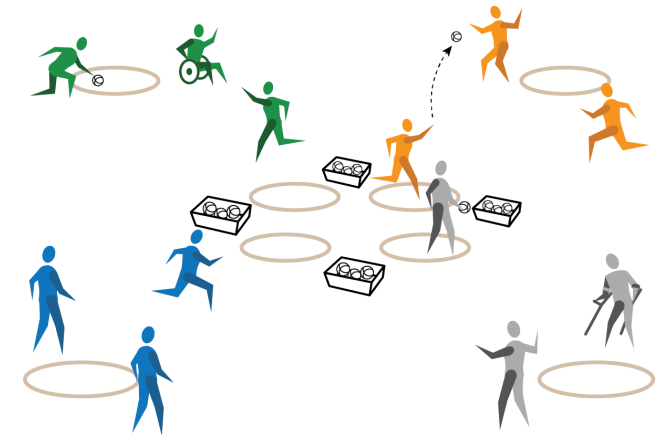
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en 4 groupes égaux.
- Les participants définissent une zone d'activité carrée en plaçant 1 cerceau dans chacun des coins. Au centre de la zone d'activité les participants délimitent 4 zones contenant chacune 1 cerceau et 1 panier de balles.
- Chaque groupe a un coin de la zone d'activité et une des zones au centre contenant 1 cerceau et 1 panier.
- Les participants de chaque groupe forment une ligne à l'emplacement de leur cerceau, dans leur coin du gymnase.

### Instructions

- Le premier participant de chaque file court vers la zone désignée du groupe au centre de la zone d'activité.
- Il prend 1 balle dans le panier, se met debout dans le cerceau et frappe la balle de la main vers les autres membres de son groupe.
- Ces derniers récupèrent alors la balle et se la passent avant de la placer dans le cerceau du groupe dans leur coin de la zone, puis ils retournent à leur ligne.
- Le premier participant retourne en courant vers son coin, passe le relais au participant suivant de la file et va se placer en queue de file.
- Chaque groupe fait le suivi du temps total nécessaire pour ramener toutes ses balles dans son coin.
- Les groupes collaborent pour développer des stratégies afin d'améliorer leur temps à chaque tour.
- 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 : Quand vous frappez la balle, vers quelle main et votre bras doivent-ils être tournés pour qu'elle parte en direction de votre groupe? Quand



vous récupérez les balles, comment faire en sorte que votre groupe rattrape toutes les balles dans la période la plus courte possible?



## Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- choisir un objet avec lequel frapper (p., ex., raquette de tennis ou rame) et l'objet à frapper (p. ex., ballon de plage, sac à fèves).
- se passer la balle de différentes façons avant de la ramener dans le cerceau du groupe lorsqu'on joue en défense (p. ex., se passer la balle en la faisant rouler, se passer la balle en alternant par-dessus l'épaule et entre les jambes).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- envoyer la balle sur le terrain avec un autre mouvement (p. ex., une frappe du pied).
- attraper la balle avec un objet (p. ex., un cône retourné, un seau) quand on joue en défense.
- choisir un objet plus petit pour remplacer la balle (p. ex., une balle de tennis ou de wiffle).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour aider les participants à frapper la balle en attaque et à la récupérer en défense. 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 conscience de l'effort : Contrôler sa force quand on lance un objet de la main dans une zone désignée où se trouvent des coéquipiers; appliquer des habiletés de manipulation pour recevoir et récupérer les balles (p. ex., se positionner de côté pour se préparer à frapper la balle de la main; envoyer sa main en arrière en la balançant à la manière d'une pendule; frapper la balle devant soi avec la paume de la main tournée vers la direction dans laquelle on veut envoyer la balle; frapper la balle avec la main et le poignet fermes et finir avec le ventre face à la cible et le coude haut en direction des coéquipiers).

### Habiletés tactiques

- Comprendre et développer des tactiques pour ramener les balles dans le seau rapidement (p. ex., envoyer la balle près de coéquipiers; collaborer pour couvrir l'espace).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

