



Les participants apprennent et s'entraînent à appliquer des stratégies offensives et défensives en faisant tomber les cibles d'autres participants tout en défendant les leurs.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 cerceau par participant
- 1 cible par participant (p. ex., cône, quille, bouteille de plastique vide)
- 6 à 8 balles molles ou en mousse

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. Indiquer aux participants qu'ils peuvent tomber en marchant sur les cerceaux.

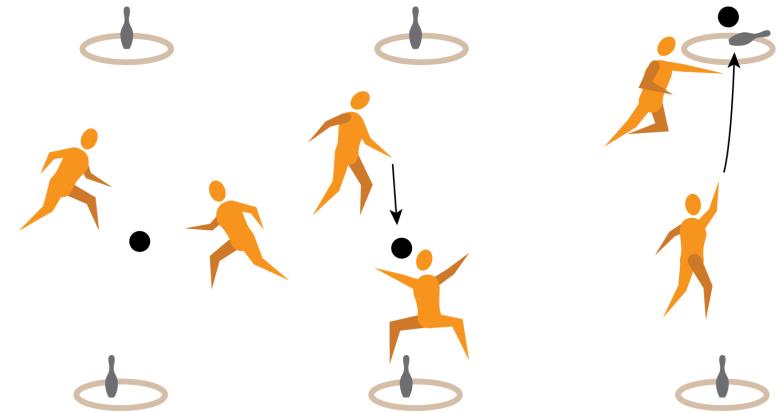
Information sur l'activité

Préparation

- Les participants placent leur cible au centre d'un cerceau posé à au moins 2 mètres des autres participants.
- Éparpiller des balles molles sur toute la zone d'activité.

Instructions

- Au signal de départ, les participants ramassent une balle et la lancent par en dessous pour tenter de faire tomber la cible d'un autre participant.
- Les participants doivent rester en dehors de leur cerceau.
- Ils comptent leurs points et reçoivent 1 point par cible tombée. Lorsqu'un participant fait tomber une cible, il doit la remettre en position pour recevoir le point. Les autres participants doivent attendre que le participant soit ressorti du cerceau pour essayer de faire tomber cette cible.
- L'activité se termine quand on arrive à la fin du temps donné.
- 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 : Comment décidez-vous s'il vaut mieux jouer en attaque ou en défense? Quelle stratégie pouvez-vous appliquer pour défendre efficacement votre cible et empêcher qu'on la fasse tomber? Quels types de lancers préférez-vous utiliser quand vous essayez de faire tomber une cible adverse? Quels types de risques avez-vous pris au cours de cette activité? Comment décidez-vous du moment où il est dans votre intérêt de prendre un risque?





Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- sélectionner l'objet à lancer (p. ex., sac à fèves, éponge, ballon de plage).
- travailler en petits groupes (p. ex., 2 à 3) pour défendre son territoire.
- faire rouler la balle vers la cible avant de passer au lancer.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- lancer la balle autrement (p. ex., avec la main non dominante, par-dessus l'épaule, au pied).
- utiliser un objet pour envoyer la balle (p. ex., bâton de hockey, raquette).
- retirer aux groupes 1 point quand leur cible tombe.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes qui aident les participants à appliquer des stratégies défensives et offensives. 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 pour envoyer un objet afin de faire tomber les cibles (p. ex., savoir quand utiliser un lancer par-dessous ou par-dessus l'épaule pour réussir à faire tomber une cible).

Habiletés tactiques

- Développer sa compréhension de la participation à l'activité et montrer qu'on a compris (p. ex., anticiper l'attaque des adversaires et se tenir prêt à y réagir en passant à un rôle défensif).
- Créer et appliquer des tactiques d'invasion du territoire de l'adversaire et de défense de son propre territoire (p. ex., tenter de faire tomber la cible des adversaires quand ces derniers regardent ailleurs).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

