



Les participants apprennent et s'entraînent à frapper une balle pour marquer des points; les défenseurs s'efforcent de l'en empêcher en rattrapant la balle.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 balle en mousse par groupe
- 1 bâton par groupe
- 1 but de baseball par groupe
- 1 té ou un cône par groupe

### 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. Garder un espace sécuritaire entre les activités. Rappeler aux participants de faire attention quand ils se déplacent.

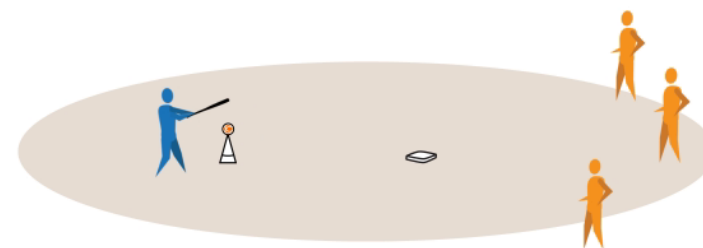
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 4 à 6).
- Les participants installent un té sur lequel reposera la balle que le frappeur frappera. Ils installent un but face au té à une distance appropriée pour leur niveau d'habileté.

### Instructions

- Dans chaque groupe, un participant commence au bâton et les autres sont en défense. Le frappeur frappe la balle posée sur le té et tente de courir jusqu'au but et de revenir autant de fois que possible avant qu'un défenseur replace la balle sur le té. Le frappeur est éliminé si la balle est attrapée avant qu'elle touche le sol, ou quand les défenseurs la reposent sur le té et qu'il se trouve entre le té et le but.
- Le frappeur marque 1 point à chaque fois que le frappeur retourne au té sans être éliminé.
- Une fois que le frappeur a eu 3 tours au bâton, un nouveau participant prend sa place, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les participants soient passés au bâton.
- 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 de l'endroit où vous allez envoyer la balle pour marquer un maximum de points? Décrivez où vous pouvez vous trouver et dans quelle position votre corps peut se trouver pour rattraper une balle efficacement.





## 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 :

- diminuer la distance entre le but et le té.
- laisser les participants choisir comment ils frapperont la balle (p. ex., avec une raquette de tennis, avec la main).
- changer le type d'objet à envoyer (p. ex., un ballon de plage ou une balle molle).
- renvoyer la balle au té en la faisant rouler jusqu'à une zone désignée près du té.
- jouer en plus grands groupes avec le but au milieu. Le frappeur est autorisé à frapper dans n'importe quelle direction, y compris derrière lui.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter la distance entre le but et le té.
- passer la balle à chaque membre du groupe en défense avant de la renvoyer au té.
- 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).
- faire envoyer la balle par un participant.

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour frapper la balle en attaque et pour 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 pour frapper un objet à l'aide d'un autre; utiliser des habiletés de manipulation pour attraper la balle (p. ex., se tenir debout prêt avec les pieds écartés d'une largeur d'épaules et les bras écartés pour attraper la balle).

### Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour réussir à envoyer un objet à l'aide d'un autre (p. ex., s'assurer d'avoir les pieds écartés d'un peu plus qu'une largeur d'épaules et mettre la plus grosse partie de son poids sur le pied arrière quand on se prépare à frapper une balle).
- Comprendre et développer des tactiques pour manipuler rapidement la balle afin d'empêcher le frappeur de marquer des points (p. ex., passer la balle rapidement et la ramener jusqu'au té).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

