



Les participants apprennent et s'entraînent à frapper un ballon du pied et à courir d'un coussin à un cône pour marquer le plus de points possibles; les défenseurs s'efforcent de l'en empêcher en rattrapant le ballon.

### Installation

- Extérieur

### Matériels et équipement

- 1 ballon par match
- 1 but de baseball par match
- 1 cône par match

### Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter clairement le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Rappeler aux participants de faire attention lorsqu'ils se déplacent et d'être conscients de l'espace personnel des autres.

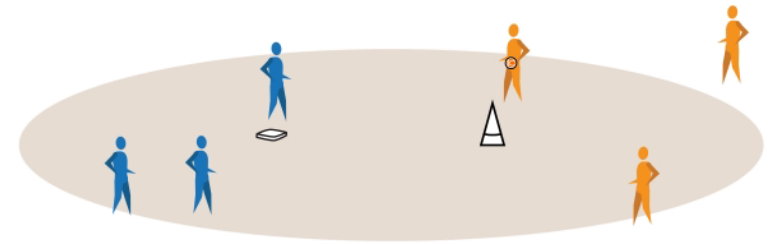
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en 4 groupes égaux. 2 groupes s'opposent dans chaque match.
- Pour chaque match, 1 groupe se disperse sur le terrain (en défense) et l'autre est au bâton (en attaque).
- Pour chaque match, les participants placent 1 but de baseball et 1 cône face à face. Les groupes établissent un ordre de passage au bâton.

### Instructions

- Le lanceur fait rouler le ballon sur le sol vers le premier frappeur, qui le frappe du pied vers la zone ouverte.
- Ce dernier fait ensuite le plus grand nombre d'allers-retours entre le cône et le but en courant pour marquer des points. Il marque 1 point à chaque fois qu'il revient au but.
- Les membres du groupe en défense collaborent pour éliminer le coureur en attrapant le ballon avant qu'il ne touche le sol, ou en le récupérant et en le renvoyant au lanceur quand le frappeur est entre le coussin et le cône.
- Le frappeur doit toujours courir après avoir frappé le ballon, mais il peut décider de rester au cône pour éviter d'être éliminé. S'il reste au cône, il attend que le frappeur suivant frappe le ballon.
- Continuer jusqu'à ce que tous les participants d'un groupe aient frappé le ballon, puis intervertir les groupes.
- 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 êtes frappeur, comment faites-vous pour que les défenseurs aient du mal à rattraper le ballon? Comment décidez-vous de continuer à courir ou de rester au cône? Quand vous êtes défenseur, où pouvez-vous vous placer pour avoir plus de chances d'attraper le ballon? Quelle est la façon la plus efficace de collaborer pour arrêter le frappeur?





## 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 cône.
- frapper le ballon avec la main ou le bras.
- varier le type de ballon à envoyer (p. ex., un ballon de plage ou un ballon mou).
- En défense, renvoyer le ballon au lanceur en le faisant rouler.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter la distance entre la but et le cône.
- utiliser un objet pour envoyer le ballon (p. ex., un bâton de hockey, une raquette de tennis).
- passer le ballon à chaque membre du groupe en défense avant de le renvoyer au lanceur.
- attraper le ballon avec un objet (p. ex., un cône retourné, un seau) quand on joue en défense.
- utiliser une balle plus petite (p. ex., une balle de tennis).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour aider les participants à frapper et récupérer le ballon. 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 du pied un objet dans une zone désignée; manipuler efficacement le ballon pour le frapper ou le récupérer (p. ex., en défense, passer le ballon à un coéquipier qui se situe plus près du lanceur pour retirer le frappeur le plus rapidement possible.
- Conscience du corps : Être conscient de la position du corps quand on frappe un objet du pied et des mouvements du corps quand on frappe l'objet pour l'envoyer dans un espace libre.

### Habiletés tactiques

- Comprendre et développer des tactiques pour récupérer rapidement le ballon afin d'empêcher le frappeur de marquer des points (p. ex., changer de position pour couvrir l'espace pour attraper le ballon en l'air ou le récupérer au sol, et empêcher les adversaires de marquer des points).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

