



Les participants apprennent et s'entraînent à frapper un objet à l'aide d'un instrument de frappe afin de l'envoyer vers une cible. Les participants apprennent et s'entraînent à récupérer un objet afin d'empêcher un adversaire de marquer des points.

### Installation

- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 balle par groupe
- 1 cerceau par groupe
- 1 raquette par groupe
- 1 té ou un gros cône par groupe

### 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. Inspecter l'équipement régulièrement pour s'assurer qu'il est en condition sécuritaire.

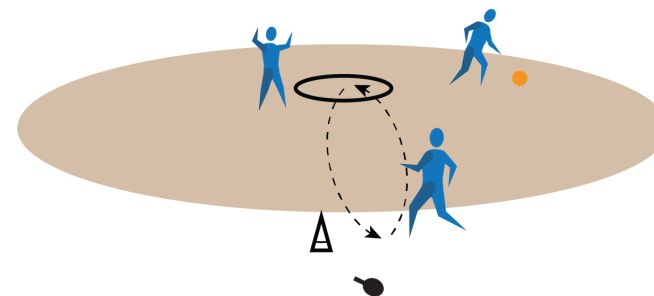
## Information sur l'activité

### Préparation

- Diviser les participants en petits groupes (3-4).
- Les groupes préparent une aire d'activité en plaçant un té ou un cône sur un côté de l'aire d'activité et un cerceau devant le té à une distance déterminée par le groupe. Un participant de chaque groupe est au bâton tandis que les autres membres du groupe se dispersent sur le terrain (autour du cerceau) pour récupérer l'objet.

### Instructions

- Le frappeur utilise la raquette pour frapper la balle à partir du té et vers le cerceau. Si la balle atterrit à l'intérieur du cerceau, le frappeur marque 1 point. Si la balle ne se rend pas à l'intérieur du cerceau, le frappeur essaie de courir jusqu'au cerceau et de revenir au té avant que les joueurs sur le terrain puissent récupérer et placer la balle à l'intérieur du cerceau. S'ils réussissent à placer la balle dans le cerceau avant que le frappeur retourne au té, les joueurs défensifs marquent tous 1 point.
- Le frappeur tente d'accumuler le plus de points possible en faisant atterrir la balle à l'intérieur du cerceau et les joueurs défensifs accumulent des points en retournant la balle le plus rapidement possible au cerceau.
- Après 3 essais au bâton, le frappeur cède sa place à un autre membre du groupe.
- 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 : en tant que frappeur, quelles parties du corps utilisez-vous et comment les déplacez-vous pour augmenter vos chances de marquer des points lorsque vous frappez la balle? Lorsque vous utilisez une raquette, comment contrôlez-vous la direction où vous envoyez la balle? Lorsque vous jouez à la défensive, à quel endroit et de quelle façon vous déplacez-vous pour attraper la balle? Lorsque vous jouez à la défensive, comment pouvez-vous collaborer pour marquer plus de points?





## 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 :

- Placer le cerceau plus près du frappeur.
- Utiliser une cible plus grande (p. ex., ruban adhésif, corde à sauter).
- Réduire la superficie de l'aire d'activité.
- Utiliser un ballon ou une plus grosse balle (p. ex., ballon de plage).
- Utiliser une main pour frapper la balle.
- Courir seulement jusqu'au cerceau, sans retourner au té.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Placer le cerceau plus loin du frappeur.
- Agrandir la superficie de l'aire d'activité.
- Utiliser une plus petite balle (p. ex., balle de wiffle, balle de tennis).
- Utiliser un plus petit instrument de frappe (p. ex., bâton avec un côté plat).

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à frapper un objet de manière efficace vers une cible. 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 : utiliser une force appropriée pour frapper la balle dans une direction particulière et à un endroit précis (p. ex., frapper la balle avec plus de force si la cible est éloignée; frapper la balle avec moins de force si la cible est rapprochée).
- Locomotion : se déplacer dans différentes directions pour réussir à attraper la balle (p. ex., courir et changer de direction pour se déplacer rapidement afin de récupérer la balle).

### Habiletés tactiques

- Mise en application des habiletés : comprendre les habiletés devant être mises en application pour bien maîtriser les divers aspects du jeu (p. ex., frapper la balle avec une force appropriée pour qu'elle se rende à l'intérieur de la cible).

- Performance : mettre en application les habiletés, les techniques et les tactiques appropriées pour bien jouer au jeu (p. ex., lorsqu'on joue à la défensive sur le terrain, s'assurer que son corps est en position pour recevoir une balle frappée en sa direction).

### Habiletés de vie

#### Habiletés personnelles

- Connaître ses forces relativement à la mise en application des habiletés, des concepts et des stratégies, et comprendre les aspects que l'on peut améliorer (p. ex., choisir un plus gros objet à frapper pour augmenter les chances de le frapper).

#### Habiletés interpersonnelles

- Travailler de concert avec les autres membres du groupe pour atteindre un objectif commun (p. ex., les joueurs défensifs sur le terrain communiquent entre eux pour attraper la balle et la rapporter au cerceau le plus rapidement possible).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

