



Les participants apprennent et s'entraînent à frapper un objet avec précision pour le faire passer à travers d'une série de cibles.

### Installation

- Extérieur

### Matériels et équipement

- 1 balle par participant (p. ex., balle de tennis)
- 9 cônes par groupe

### Sécurité

Inspecter la zone de l'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. S'assurer que l'activité se déroule à une distance sécuritaire des autres activités.

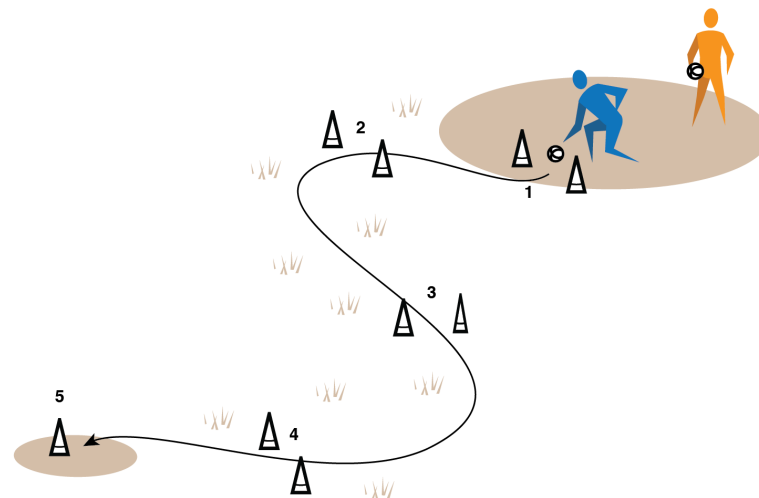
## Information sur l'activité

### Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 2 à 6).
- Demander aux participants de créer un circuit (de préférence sur l'herbe) comprenant 5 « portes », chacune étant composée de 2 cônes, et un seul cône pour la dernière porte. Les participants choisissent la largeur des portes et la distance entre elles.
- Chaque participant choisit une balle.

### Instructions

- Tour à tour, les participants font passer leur balle à travers de la première porte en la faisant rouler. Leur but est d'arriver à la fin du parcours en jouant le moins de tours possibles.
- Lorsque c'est leur tour, ils font rouler la balle à partir de l'endroit où elle s'est arrêtée au coup précédent. Si la balle d'un participant a été frappée par celle d'un autre, il la fait rouler à partir de son nouvel emplacement.
- On continue jusqu'à ce que tous les participants aient fait passer leur balle entre toutes les portes et qu'elle ait touché le cône final. Chaque participant tente de faire passer sa balle entre toutes les portes en premier; les membres de groupes peuvent travailler de concert pour finir le parcours avec le moins de coups possible.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Que s'est-il produit quand vous avez appliqué un peu ou beaucoup de force pour envoyer la balle vers la porte? Quand vous jouez contre d'autres, comment décidez-vous de viser la porte ou de viser la balle d'un autre participant pour la dégager? Quelle stratégie avez-vous utilisée pour vous retrouver en première place ou pour empêcher les autres de faire passer leur balle dans la porte?





## 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 :

- élargir les portes en augmentant l'écart entre les cônes.
- jouer par groupes de 2 ou plus pour finir le parcours.
- changer l'objet à lancer (p. ex., utiliser un objet roulant plus gros).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- rendre les portes plus étroites en réduisant l'écart entre les cônes.
- utiliser leur main non dominante pour faire rouler l'objet par-dessous.
- envoyer l'objet de différentes façons (p. ex., lancer par-dessus l'épaule ou donner un coup de pied).
- utiliser un objet (p. ex., un bâton de hockey, un maillet de croquet, une nouille de piscine) pour envoyer l'objet vers les portes.

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour faire passer à un objet une série de cibles. 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 – appliquer la force nécessaire pour envoyer un objet vers une cible (p. ex., contrôler sa force pour envoyer un objet vers des cibles situées plus ou moins loin).

### Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés nécessaires pour éviter les obstacles efficacement (p. ex., mettre des effets dans la balle).
- Apprendre à prendre des décisions sur le coup suivant lorsqu'on joue contre un adversaire (p. ex., envoyer la balle de l'adversaire sur le côté pour lui donner des difficultés).

## Habiletés de vie

### Habiletés interpersonnelles

- Faire preuve de respect envers ses adversaires, même quand on dégage leur balle pour obtenir l'avantage.
- Appliquer des habiletés de résolution de conflit si cela est nécessaire au cours de l'activité.

### Pensée critique et créative

- Analyser et évaluer le jeu au cours de l'activité.
- Interpréter l'information au cours de l'activité pour appliquer les habiletés de résolution de problèmes (p. ex., décider de l'emplacement de la balle par rapport aux portes).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

