



Les participants apprennent et s'entraînent à frapper une balle pour marquer des points contre le groupe défensif.

### Installation

- Extérieur

### Matériels et équipement

- 4 balles par match
- 4 bâtons par match
- 4 cônes par match
- 4 tés ou grands cônes par match

### Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante et sûre. Délimiter 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. S'assurer qu'il y a assez d'espace pour chaque activité et que les participants sont conscients que les balles d'un autre match peuvent arriver dans leur terrain.

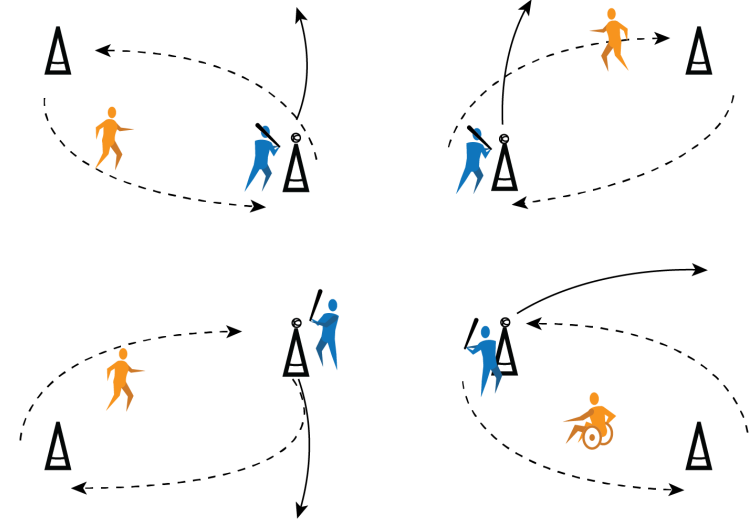
### Information sur l'activité

#### Préparation

- Diviser les participants en groupes de 4. 2 groupes de 4 s'affrontent pour chaque match. Un groupe est au bâton et l'autre sur le terrain.
- Pour chaque match, les participants préparent leur terrain en plaçant des cônes indiquant les 4 coins du terrain. À l'aide des 4 tés, ils forment un petit carré au milieu de la zone d'activité.
- Assurez-vous qu'il y a assez d'espace entre les tés pour que les frappeurs puissent utiliser leur bâton sans se frapper les uns les autres.

#### Instructions

- Les participants au bâton frappent les balles sur les tés en même temps vers le terrain. Chaque frappeur court alors vers le cône du coin faisant face à son té et tente de revenir à son té pour marquer un point.
- Les joueurs défensifs ramassent les balles et les retournent à leurs tés respectifs.
- Le frappeur qui arrive au cône et retourne à son té avant qu'un joueur défensif y ait ramené sa balle marque un point.
- Chaque groupe au bâton fait 3 tentatives de frappe, le but étant de marquer le plus de points possible avant que les groupes changent de camp.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Au bâton, où viseriez-vous pour avoir assez de temps pour marquer un point? Décrivez une stratégie que vous pouvez utiliser en défense pour empêcher le frappeur de marquer un point.





## 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 :

- choisir l'objet avec lequel frapper (p. ex., raquette de tennis ou rame) et l'objet à frapper (p. ex., ballon de plage, sac à fèves).
- En défense, renvoyer la balle à la zone des tés au lieu de l'y porter.
- Rapetisser le terrain pour qu'il y ait moins de surface à couvrir et pour que les participants n'aient pas à courir autant.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- envoyer la balle sur le terrain avec un autre mouvement (p. ex., une frappe du pied).
- utiliser un type de balle différent à chaque tentative.
- désigner une cible (p. ex., un cerceau ou du ruban adhésif au sol) que les frappeurs peuvent essayer de toucher pour gagner des points supplémentaires.

## Pause apprentissage

Soulever les habiletés, concepts et stratégies suivantes auxquels les frappeurs peuvent avoir recours pour frapper la balle et marquer des points contre le groupe défensif. 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 lancer un objet vers une cible située dans une zone désignée à l'aide d'un objet; manipuler efficacement la balle pour la frapper ou la récupérer (p. ex., en frappant la balle avec force, on l'envoie loin, et les défenseurs ont plus de mal à la ramener).

### Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour réussir à frapper un objet à l'aide d'un autre (p. ex., se tenir debout de côté, prêt à transférer son poids du pied arrière au pied avant en frappant la balle à l'aide du bâton).
- Comprendre et développer des tactiques pour frapper la balle et l'envoyer dans un espace désigné tout en essayant de marquer un point (p. ex., frapper la balle avec le degré de force approprié pour l'envoyer dans un espace non couvert par la défense).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

