



Les frappeurs apprennent et s'entraînent à frapper la balle avec un objet tout en collaborant avec un autre participant pour marquer des points. Les participants sur le terrain apprennent et s'entraînent à récupérer la balle pour empêcher le frappeur de marquer des points.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 2 balles (p. ex., balle de wiffle, en mousse ou de tennis)
- 2 bâtons (p. ex., en mousse ou en plastique)
- 2 tés
- 8 cônes

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. Mettre les participants en garde et leur demander de faire attention aux adversaires et aux balles lancées.

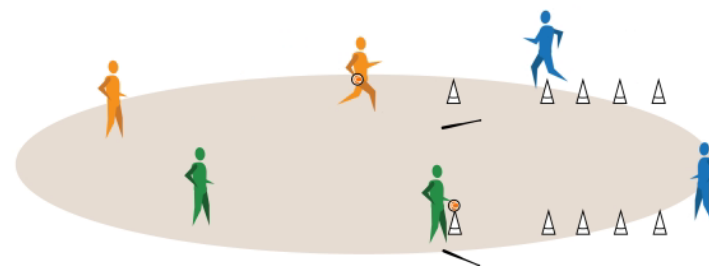
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en paires.
- Les participants installent 2 tés au milieu de la zone d'activité. Les 2 frappeurs frapperont la balle dans la même direction. Poser 4 cônes pour former 2 lignes parallèles, 1 derrière chaque frappeur.
- Les participants s'assurent qu'il y a un espace suffisant entre les 2 tés pour que les frappeurs puissent frapper les balles sans risquer de se frapper l'un l'autre.
- Une paire commence le jeu au bâton. Les autres participants se répartissent pour jouer en défense.

Instructions

- Les 2 frappeurs frappent simultanément les balles posées sur les tés dans la direction opposée aux cônes.
- Après la frappe, ils courent en parallèle de la ligne de cônes pour gagner des points. Chaque groupe détermine le pointage (p. ex., 1 cône = 1 point. Si un frappeur atteint le dernier cône, il doit faire demi-tour et revenir au point de départ en longeant la même ligne. S'il réussit à retourner au té, il reçoit 10 points.)
- Défenseurs récupèrent les 2 balles et, lorsqu'ils les posent sur les tés, les frappeurs doivent s'arrêter de courir.
- Les frappeurs combinent leurs points. Ils retirent 5 points si le frappeur continue de courir lorsque les défenseurs attrapent une balle frappée haute dans les airs.
- Après 3 tours au bâton, les frappeurs prennent place sur le terrain et une autre paire passe au bâton.
- Les animateurs posent des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. Exemples : Comment décidez-vous où envoyer la





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 les cônes.
- choisir comment les participants frappent 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 proche du té.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter la distance entre les cônes.
- 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).

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 avec un objet un autre objet vers une cible située dans une zone désignée; manipuler efficacement la balle pour la frapper ou la récupérer (p. ex., en frappant la balle avec force pour l'envoyer loin).

Habiletés tactiques

- Comprendre et élaborer des tactiques pour récupérer rapidement la balle pour empêcher les frappeurs de marquer des points (p. ex., coopérer pour se positionner de façon optimale pour couvrir la surface d'activité).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

