CHAPITRE 5
OREN 305 – PARTICIPER À DES SPORTS RÉCRÉATIFS

INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE ARGENT

GUIDE PÉDAGOGIQUE

OCOM M305.01 – PARTICIPER À DES SPORTS D'ÉQUIPE RÉCRÉATIFS ORGANISÉS

Durée totale : 3 x 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de présenter aux cadets les règlements du sport choisi.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 2 à 4, parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités sportives dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au développement des compétences sportives dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir participé à une activité de sports d'équipe récréatifs organisés.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des sports d'équipe récréatifs organisés puisqu'ils favorisent un mode de vie sain tout en permettant d'atteindre l'un des buts du programme des cadets.

Point d'enseignement 1 **Présenter aux cadets les règlements du sport choisi**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

Se référer aux annexes suivantes pour obtenir une vue d'ensemble des règlements du sport choisi.

- Annexe C - Baseball,
- Annexe D - Basket-ball,
- Annexe E - Hockey en salle,
- Annexe F - Football,
- Annexe G - Crosse
- Annexe H - Ringuette
- Annexe I - Soccer
- Annexe J - Ballon canadien,
- Annexe K - Balle molle,
- Annexe L - Disque volant suprême,
- Annexe M - Volley-ball.

PRATIQUE DU SPORT

La liste des sports autorisés par les OCC se trouve à l'annexe A. Une fois que vous avez choisi un sport particulier, se référer à l'annexe pour obtenir une vue d'ensemble sur la façon de le pratiquer.

RÈGLEMENTS

Se référer à l'annexe pour obtenir une vue d'ensemble des règlements du sport choisi.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. L'équipe est composée de combien de membres?

Q2. Quels sont les règlements à suivre pendant l'activité?

Q3. Comment peut-on marquer des points?

RÉPONSES ANTICIPÉES

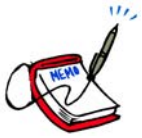
R1. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'annexe correspondante.

R2. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'annexe correspondante.

R3. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'annexe correspondante.

Point d'enseignement 2 **Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 10 min Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.

Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité physique.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

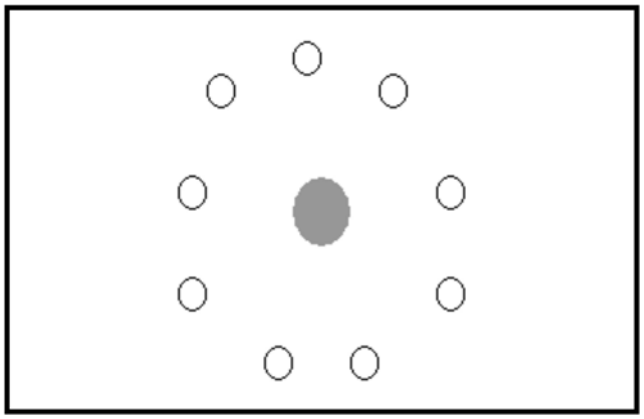
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

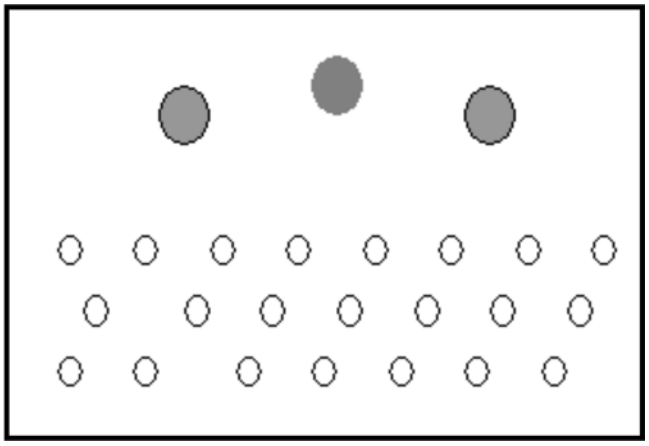
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (comme montré aux figures 5-1 et 5-2).



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5-2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

Il faut effectuer les exercices cardiovasculaires légers pour échauffer les muscles avant les étirements, afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes, ou des sauts avec écart avant les étirements indiqués à l'annexe B.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la session d'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3 — **Superviser les cadets pendant qu'ils pratiquent le sport choisi**

Durée : 50 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à un sport d'équipe récréatif organisé.

RESSOURCES

- équipements de sport et de sécurité requis pour pratiquer le sport choisi,
- le matériel de premiers soins,
- un sifflet,
- un chronomètre.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer l'installation sportive avant le début de l'activité sportive.
- S'assurer de disposer d'un sifflet, ou de tout autre dispositif sonore, en vue d'arrêter le jeu au besoin.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en équipes.
2. Superviser la participation des cadets à l'activité sportive.

3. Les règlements du sport choisi se trouvent à l'annexe correspondante.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets sont au courant des règlements.
- Assurer une supervision constante pendant cette activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- Veiller à ce qu'un secouriste soit identifié au début de l'activité et qu'il soit disponible en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4 — **Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 10 min — Méthode : Activité pratique

Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session de récupération.

OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.

Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (comme montré aux figures 1 et 2 du PE 1).
2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets à la session de récupération servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux sports d'équipe récréatifs servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Les sports d'équipe récréatifs sont amusants et favorisent le conditionnement physique, qui constitue l'un des objectifs du programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les sports récréatifs peuvent se dérouler en neuf périodes pendant une journée de support ou en trois sessions de trois périodes chacune.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-001 (ISBN 0-88011-807-5) Hanlon, T. (1998). *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*. États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc.

C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J., & Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, Ontario, Mosaic Press.

C0-030 Ringuette Canada. (2006). *Comment la ringuette est jouée*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.ringette.ca/Content/About/OurSport/howitsplayd.asp?langid=2.

C0-031 What Is Ultimate Frisbee? (2006). *What Is Ultimate – The Game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site *http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html.*

C0-034 About Ultimate. (2006). *About Ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.upa.org/ultimate.

C0-074 Norris, G. (éd.). (1998). *National Football Federation: Touch Football Rule Book* 2004. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football du Canada.

C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

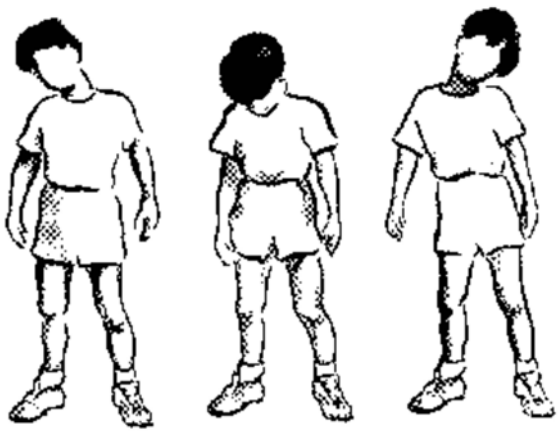
LISTE DES SPORTS AUTORISÉS PAR LES ORGANISATIONS DE CADETS DU CANADA

- Baseball,
- Basket-ball
- Hockey en salle,
- Football (flag-football/touch-football),
- Crosse,
- Ringuette,
- Soccer,
- Ballon canadien,
- Balle molle,
- Disque volant suprême,
- Volley-ball.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Le cou :

 *Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure 5B-1 Étirement du cou	Faites rouler lentement votre tête à travers votre poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre tête vers l'arrière.

b. Les épaules :

 Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1 Figure 5B-2 Poussée des épaules	Debout, allongez vos bras derrière vous, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1 Figure 5B-3 Haussement des épaules	Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant. Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.

 Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droit d'auteur 2001, Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php Figure 5B-4 Cercles avec les bras	Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras, en agrandissant progressivement la taille des cercles. Refaites les cercles en sens inverse.
 Smart Start : A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-5 Étirement des épaules	Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

c. Les bras :

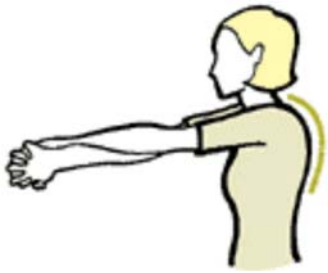
 Exercises. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm Figure 5B-6 Rotations des poignets	Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet. Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.
 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-7 Étirement des triceps	Debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

 Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49 Figure 5B-8 Étirement des avant-bras	En position à genou, placez vos mains au sol devant vous, les doigts orientés vers les genoux et tournez-les de sorte que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

d. La poitrine et les abdominaux :

 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-9 Étirement de la poitrine	Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.
 Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1 Figure 5B-10 Étirement des côtes	Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit du corps. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice du côté opposé.

e. Le dos :

 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-11 Étirement du bas du dos	Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure 5B-12 Étirement du haut du dos	Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En joignant les paumes de la main, entrelacez vos doigts et faites une pression sur les bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice du côté opposé.

f. Les jambes :

 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-13 Étirement de l'ischio-jambier	Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement et tendez la jambe, en tenant le derrière de la cuisse avec les deux mains. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse	Assoyez-vous au sol avec les jambes pliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes. Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-15 Fléchisseur de hanches	Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour la protéger. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.
 Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46 Figure 5B-16 Rotations des chevilles	Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens anti-horaire. Changez de côté et reprenez l'exercice du côté opposé.

 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-17 Étirement des mollets	Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice du côté opposé.
 Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility Figure 5B-18 Étirement des quadriceps	Tenez-vous debout, avec une main contre un mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à partir des hanches. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice du côté opposé.

BASE-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possibles. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (en sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre. Une partie dure neuf manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans un tel cas, la partie se poursuit en manches supplémentaires jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts.

DÉFINITIONS

Amorti. Un frappeur frappe la balle en la laissant entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol du champ intérieur.

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Balle au jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » en dehors de la zone des prises lors de son passage au bâton.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts sur un coup sûr à l'intérieur du terrain sans être retiré.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Fausse balle. Une balle frappée dans la zone des fausses balles (comme montré à la figure 5C-1).

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié. Chaque équipe a l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ à tour de rôle durant la première et la seconde moitié de chaque manche.

Prise. Un lancer, dans la zone des prises, auquel le frappeur fait face mais sur lequel il ne s'élance pas, un lancer sur lequel le frappeur s'élance mais qui ne touche pas à la balle ou un lancer sur lequel le frappeur s'élance, touche à la balle et que la balle tombe dans le territoire des fausses balles pendant ses deux premiers coups frappés. Une fausse balle sur la troisième prise n'est pas considérée comme un retrait.

Retrait. Un retrait est accordé à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un retrait en course et d'un retrait sur une chandelle. Il y a trois types de retrait, y compris :

- **Retrait au bâton.** Un frappeur a un compte de trois prises.
- **Retrait en course.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant qu'ils ne sont pas sur un coussin.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche le deuxième but en étant en possession de la balle, avant que le coureur n'atteigne le deuxième durant le jeu forcé.
- **Retrait sur une chandelle.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.

Territoire des balles fausses. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (comme montré à la figure 5C-1).

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre dont la limite inférieure est située au-dessus des genoux et la limite supérieure est à mi-chemin entre le haut des épaules et la ceinture du pantalon du frappeur qui est en position au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe.

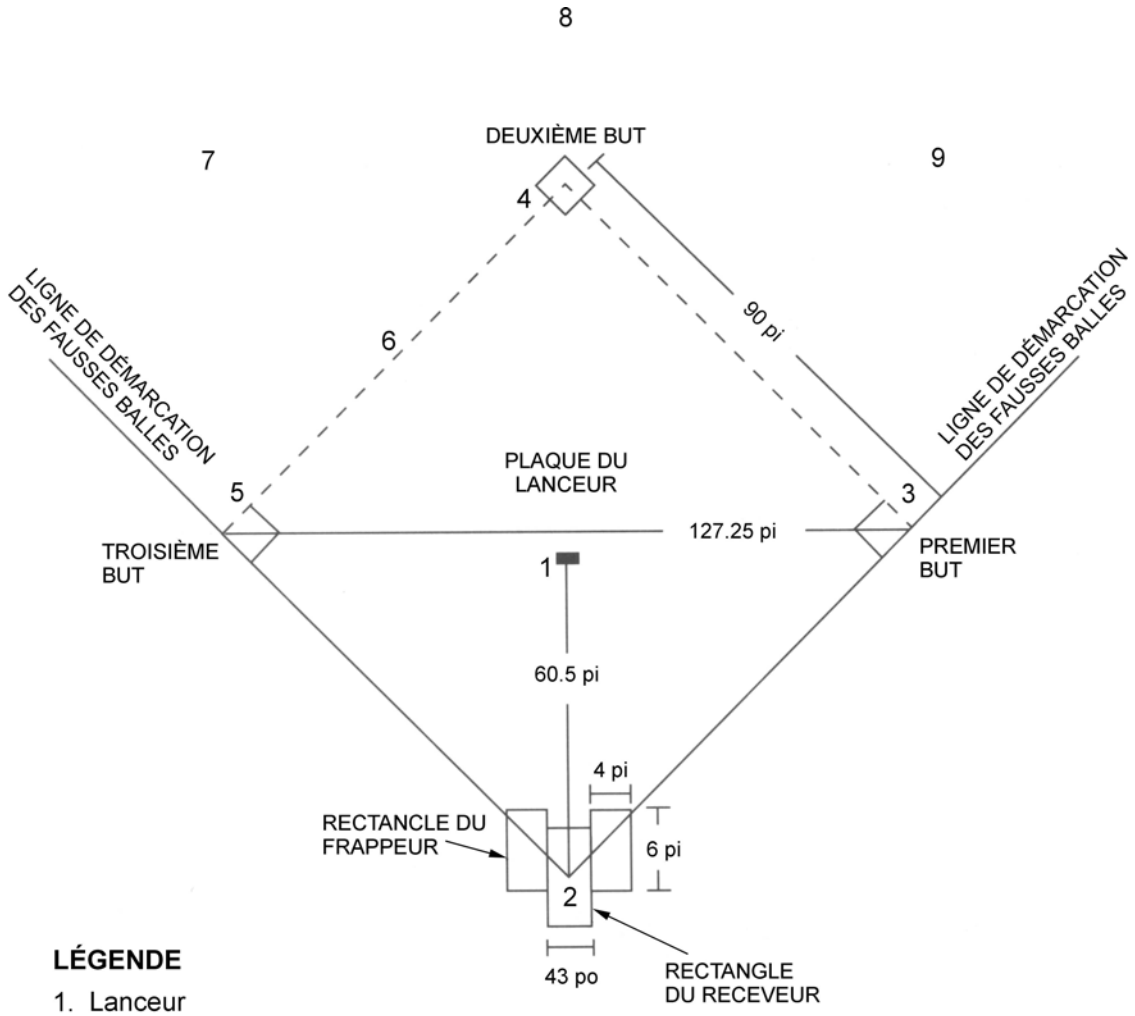
ÉQUIPEMENT REQUIS

- buts (quatre),
- bâtons (deux),
- casques de frappeur (deux),
- balles de base-ball (on devrait avoir des balles supplémentaires),
- divers gants;
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie dure neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe). Le nombre de manches peut être réduit en raison de contraintes de temps.
- Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre et voltigeur de droite (comme montré à la figure 5C-1).
- Les joueurs de l'autre équipe se présentent d'abord au bâton dans la première moitié de la manche selon l'ordre des frappeurs établi.
- Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier coussin et les coussins subséquents.
- Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un retrait en course ou d'un retrait sur une chandelle.
- L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts avant que la balle n'atteigne le but. Le frappeur doit tenter de se rendre au premier but avant que la balle ne l'atteigne. Pendant que la balle est en jeu, le frappeur peut tenter d'atteindre les buts subséquents. Une fois que le tour du frappeur au bâton est terminé, le prochain frappeur se présente au marbre pour frapper.
- Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf aux trois buts et qu'il réussit à revenir au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture, réussissant ainsi un coup de circuit.

On trouvera d'autres renseignements sur le base-ball dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 25 à 35).



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 31)

Figure 5C-1 Champ intérieur de base-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASEBALL

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1re manche	2e manche	3e manche	4e manche	5e manche	6e manche	7e manche	8e manche	9e manche	Total
Équipe A										
Équipe B										

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5C-2 Feuille de pointage de baseball

BASKET-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant passer le ballon dans le panier de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Panier marqué. Un panier compte pour deux (2) points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points et compte pour trois (3) points s'il est marqué au-delà de la ligne des trois points (comme montré à la figure 5D-1).

Lancer franc. Panier qui compte pour un point.

DÉFINITIONS

Double dribble. Dribbler des deux mains est une infraction qui entraîne un renversement (perte du ballon au profit de l'autre équipe) ou encore lorsqu'un joueur dribble, arrête et recommence.

Dribble. Le dribble consiste à faire rebondir le ballon sur le plancher en utilisant une seule main à la fois. Le dribble peut être fait par un joueur qui se déplace sur le terrain ou en position arrêtée. Une fois qu'un joueur arrête de dribbler et qu'il tient le ballon, il ne peut pas recommencer à dribbler tant qu'un autre joueur n'a pas touché au ballon (après que le dribbleur a perdu contrôle du ballon).

Faute. Une faute est attribuée à un joueur ou un entraîneur pour un comportement inacceptable. Les fautes sont les suivantes :

- **Agiter les mains pour gêner la vision.** Un défenseur place une main devant le visage ou les yeux d'un adversaire à partir de l'arrière, si l'adversaire n'est pas en possession du ballon.
- **Bagarre et fautes flagrantes.**
- **Conduite antisportive.** Il s'agit d'actions comme s'adresser à un arbitre de manière irrespectueuse, tenter d'influencer sur la décision d'un arbitre, discuter avec un arbitre, provoquer un adversaire, etc.
- **Contact avec un joueur.** Lorsque le dribbleur commet une faute offensive en tentant de passer en force dans un défenseur qui s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, cela s'appelle un assaut.
- **Contrôle avec les mains.** Un défenseur utilise ses mains pour contrôler la progression des joueurs offensifs lorsqu'ils se trouvent devant lui.
- **Donner du coude.** Un joueur donne du coude à un membre de l'équipe adverse.
- **Faute offensive.** Si un défenseur s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, ce dernier doit éviter le contact.
- **Faute personnelle.** Grande variété de fautes de contact : retenue, bousculade, assaut, faire trébucher et obstruction irrégulière de la progression d'un joueur.
- **Faute personnelle double.** Deux joueurs adverses commettent des fautes personnelles en même temps.
- **Faute technique.** Elle peut être commise par un joueur, un entraîneur, etc. Elle ne fait pas suite à un contact avec un adversaire pendant que le ballon est en jeu. Il peut s'agir de blasphèmes, de retard du jeu, d'un trop grand nombre de temps morts, de conduite antisportive et de suspension à l'anneau.
- **Faute technique double.** Deux joueurs adverses commettent des fautes techniques en même temps.
- **Loin du ballon.** Faute commise par un joueur dans un jeu auquel le joueur avec le ballon ne participe pas.

- **Obstruction et assaut.** L'obstruction consiste en un contact irrégulier d'un défenseur avec un joueur offensif, l'empêchant ainsi de passer. L'assaut consiste en un contact irrégulier d'un joueur offensif, qui pousse ou tente de passer en force contre le torse d'un défenseur.
- **Retard du jeu.** Un joueur empêche que le ballon soit remis rapidement en jeu.
- **Se suspendre à l'anneau.** Lorsqu'un joueur se suspend à l'anneau du panier, sauf s'il le fait pour se protéger ou protéger un autre joueur.
- **Temps mort excessif.** Une équipe demande un temps mort alors qu'il ne lui en reste plus; une faute technique lui est imputée, mais le temps mort lui est accordé.

Lancer franc. Lancer donné à un joueur, à partir de la ligne de lancer franc, après qu'il ait subi une faute. Ce lancer compte pour un point.

Marcher. Un joueur avance sur le terrain de jeu avec le ballon sans dribbler.

Panier marqué. Panier qui compte pour deux ou trois points.

Passe. Le déplacement du ballon d'un joueur à un autre joueur (de la même équipe) en le lançant, le frappant ou le faisant rouler.

Passe de la ligne de touche. Un joueur lance la balle à partir de la ligne de touche sur le terrain de jeu.

Pivot. Lorsqu'un joueur qui retient le ballon pivote sur un pied toujours en contact avec le plancher et que l'autre pied effectue un ou des pas dans l'une ou l'autre direction.

Rebond. Lorsqu'un joueur prend possession du ballon à la suite d'un tir manqué, peu importe que le tir ait été effectué par un coéquipier ou un adversaire.

Violations. Un joueur commet une infraction sans contact avec un autre joueur. En voici quelques-unes : interférence avec le panier et intervention sur le ballon, double dribble, feindre un lancer franc, botter ou frapper le ballon, sortir des limites, chronomètre des 30 secondes, marcher et remise en jeu.

NOMBRE DE JOUEURS

Cinq joueurs par équipe en même temps sur le terrain de basket-ball.

ÉQUIPEMENT REQUIS

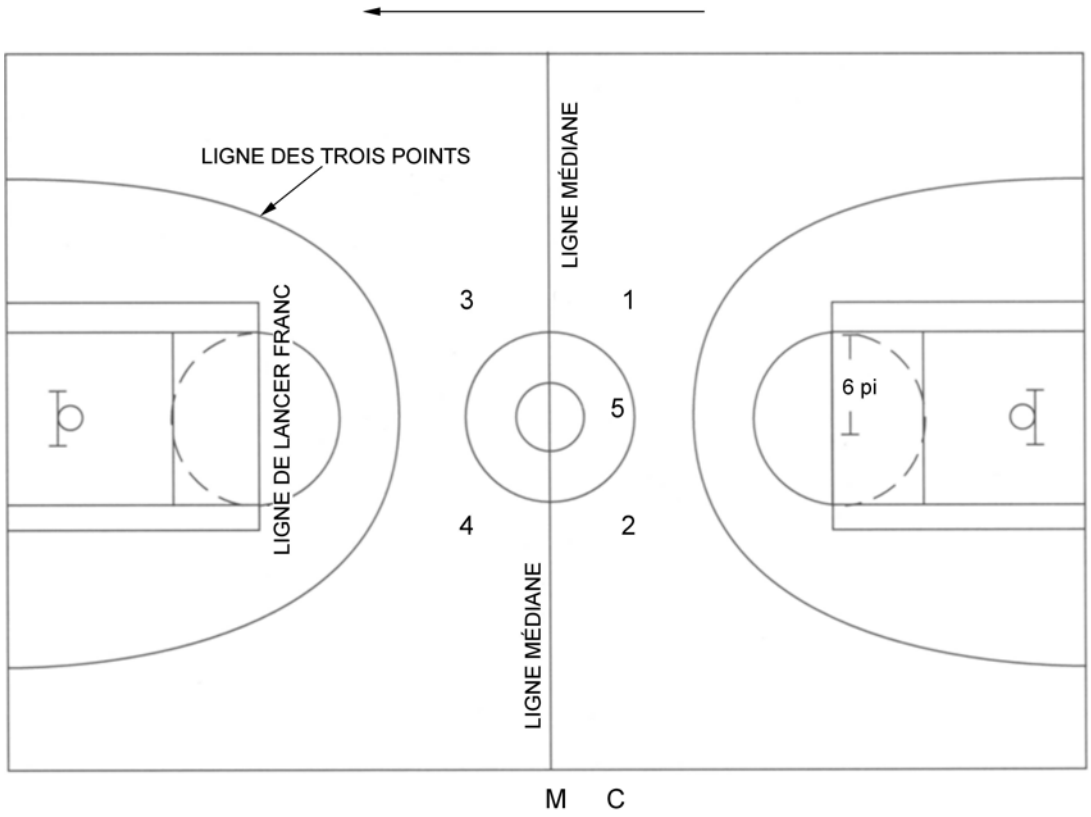
- ballon de basket,
- gymnase ou terrain de jeu extérieur,
- filets (deux).

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie est divisée en quatre quarts de 8 minutes.
- Les équipes seront composées des joueurs suivants : un meneur de jeu, un arrière offensif ou tireur, un petit avant, un avant de puissance et un centre ou pivot.
- La partie débute par ce qu'on appelle communément un « entre-deux ». Un joueur de chaque équipe fait face à un adversaire au centre du terrain. Lorsque l'arbitre lance le ballon directement vers le haut entre eux, chacun des deux tente d'en prendre possession ou de le frapper en direction d'un coéquipier.
- Une fois que la partie est commencée, le joueur en possession du ballon doit dribbler en tout temps afin de continuer à faire avancer le ballon sur le terrain de jeu. Le joueur peut passer le ballon à n'importe quel coéquipier.
- Si un joueur en possession du ballon arrête de dribbler, il ne peut que pivoter à l'endroit où il s'est arrêté ou faire un maximum de trois (3) pas et passer le ballon ou le lancer en direction du panier.

- Si une équipe marque, l'équipe adverse prend possession du ballon. L'équipe adverse lance le ballon sur le terrain pour le remettre en jeu. Pour cette remise en jeu, le lanceur ne peut pas marcher sur la ligne pendant qu'il est en possession du ballon.
- Pendant la partie, si le ballon est poussé à l'extérieur des limites ou si un joueur est pris en faute, l'équipe adverse prend possession du ballon et se voit accorder un lancer franc ou une passe de la ligne de touche.

On trouvera d'autres renseignements sur le basket-ball dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 37 à 46).



LÉGENDE

1. Meneur de jeu
2. Arrière offensif ou tireur
3. Petit avant
4. Avant de puissance
5. Centre ou pivot

M Marqueur
C Chronométreur

T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 41)

Figure 5D-1 Terrain de basket-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASKET-BALL

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un panier compte pour deux (2) points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points, compte pour trois (3) points s'il est marqué au-delà de la ligne des trois points et compte pour un (1) point s'il s'agit d'un lancer franc.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**
Total		**Total**		**Total**		**Total**	

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5D-2 Feuille de pointage de basket-ball

HOCKEY EN SALLE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un joueur qui fait entrer la balle dans le filet adverse à l'aide de son bâton marque un but.

DÉFINITIONS

Arrêt. Lorsque le gardien empêche un but d'être compté.

But. Un but est compté lorsqu'un joueur réussit à faire traverser la balle de l'autre côté de la ligne des buts.

Mise au jeu. Lorsque deux joueurs se rencontrent pour essayer de prendre possession de la balle lorsque l'arbitre la laisse tomber.

Rebond. Une balle qui rebondit sur le gardien ou le poteau des buts.

NOMBRE DE JOUEURS

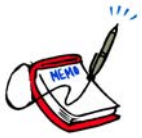
Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT REQUIS

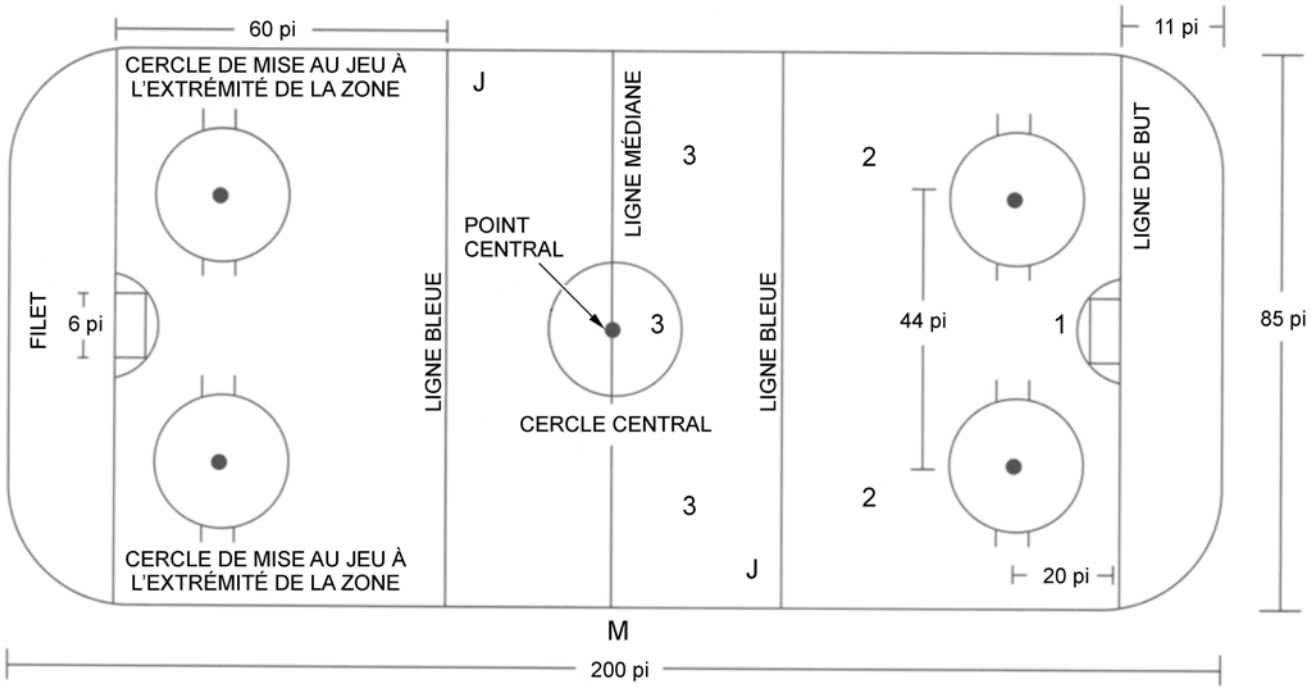
- balles de hockey,
- suffisamment de bâtons de hockey pour le nombre de joueurs,
- bâtons de gardien de but (deux),
- équipement de gardien de but,
- filets de hockey (deux).

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie est composée de trois périodes de 20 minutes.
- Chaque équipe est composée d'un gardien de but, de trois (3) joueurs d'avant – un centre, un ailier gauche et un ailier droit – et de deux (2) défenseurs.
- Une partie commence avec une mise au jeu entre deux adversaires au centre du terrain ou du gymnase où l'arbitre laisse tomber la balle.
- Les joueurs avancent avec la balle tout en maniant le bâton ou en la passant à leurs coéquipiers. La balle doit être en mouvement en tout temps.
- Chaque fois qu'un but est marqué, les joueurs reviennent à leur position d'origine pour une mise au jeu au centre de la zone de jeu.
- Si un attaquant dans la zone offensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu au point de mise au jeu le plus près en zone neutre (zone centrale entre les lignes bleues).
- Si un défenseur en zone défensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu à l'endroit où le jeu a été arrêté.



On trouvera d'autres renseignements sur le hockey dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 159 à 168). Ces règlements doivent être adaptés au hockey en salle.



LÉGENDE

1. Gardien de but
2. Défenseur
3. Attaquant

M Marqueur
J Juge de ligne

T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 162)

Figure 5E-1 Préparation pour le hockey

FEUILLE DE POINTAGE DE HOCKEY EN SALLE

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période		Deuxième période		Troisième période	
Équipe A	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**
Total		**Total**		**Total**	

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5E-2 Feuille de pointage de hockey en salle

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL/TOUCH-FOOTBALL)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points possible. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Touché. Un touché compte pour six (6) points et il est marqué lorsqu'un joueur emporte le ballon jusqu'à la zone des buts de l'équipe adverse ou lorsqu'il attrape le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse avant que le ballon ne touche le sol. Une fois le touché réussit, l'équipe qui a marqué le point peut tenter de faire une transformation d'un point à partir de la ligne de cinq (5) verges (environ 4.5 mètres ou 15 pieds) ou une transformation de deux points à partir de la ligne de dix (10) verges (environ 11 mètres ou 36 pieds).

Touché de sûreté. Un retour d'interception dans la zone des buts de l'équipe adverse lors d'une tentative de transformation vaut deux points pour l'équipe en formation défensive plus une possession du ballon sur la série suivante avec remise en jeu à sa propre ligne de cinq verges (4.5 mètres ou 15 pieds).

Rouge. Un point est accordé à une équipe lorsque son joueur botte de façon réglementaire le ballon dans la zone des buts adverse et que le ballon n'est pas ramené hors de la zone des buts. Pour marquer un coup d'envoi, le ballon doit atterrir dans le terrain de jeu ou dans la zone des buts avant de rouler en dehors des limites.

DÉFINITIONS

Ballon mort. Le ballon n'est plus en jeu et le jeu est terminé.

Botté. Le botté de dégagement c'est lorsqu'un joueur laisse tomber le ballon de ses mains puis lui donne un coup de pied ou de jambe avant qu'il ne touche le sol.

Échappé. Un échappé survient lorsqu'un joueur perd possession du ballon pendant que le jeu continue.

Ligne de mêlée. La ligne où les joueurs s'alignent pour la remise directe du ballon.

Passe avant. Une passe avant c'est lorsque le ballon est intentionnellement lancé ou passé vers la ligne de but de l'équipe adverse.

Premier essai. Nouvelle série de trois essais. Chaque équipe, lorsqu'elle est désignée comme équipe offensive, a droit à trois essais pour réussir un jeu.

Remise directe. Une remise directe c'est lorsqu'un joueur désigné pour être le centre remet le ballon au quart-arrière en le faisant passer entre ses jambes.

Remise en jeu automatique. Une remise en jeu automatique survient lorsque le ballon est mort sur ou derrière la ligne des buts d'une équipe à la suite d'un jeu exécuté par l'adversaire et que ce jeu n'est pas un touché.

Transformation. Tentative de passe ou de course; un botté n'est pas autorisé.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le touch-football. Huit joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le flag-football.

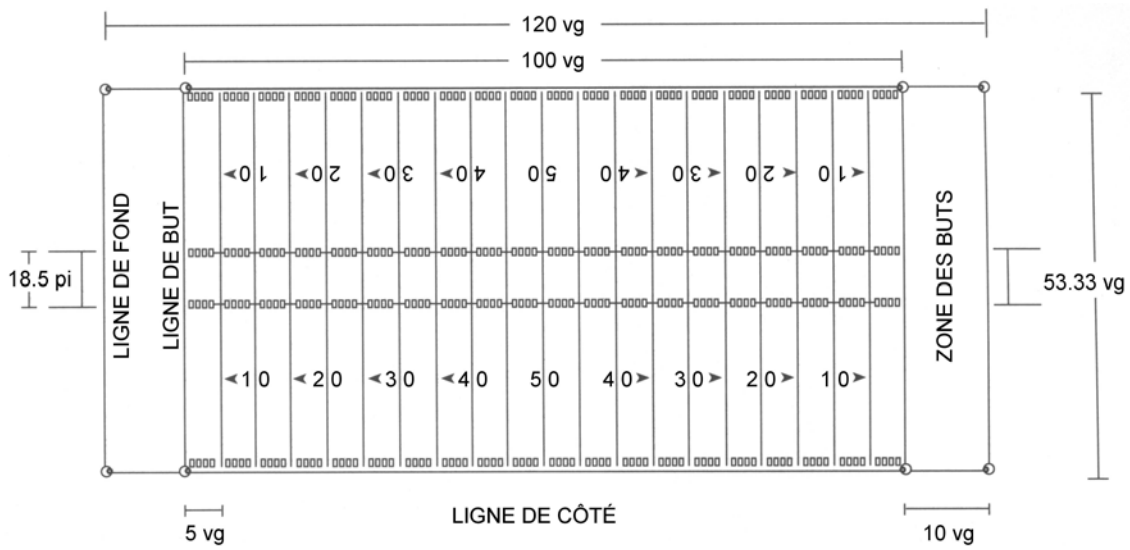
ÉQUIPEMENT REQUIS

- ballon de football,
- drapeaux/rubans,
- terrain de jeu,
- équipement de sécurité ou de protection.

RÈGLEMENTS DE BASE

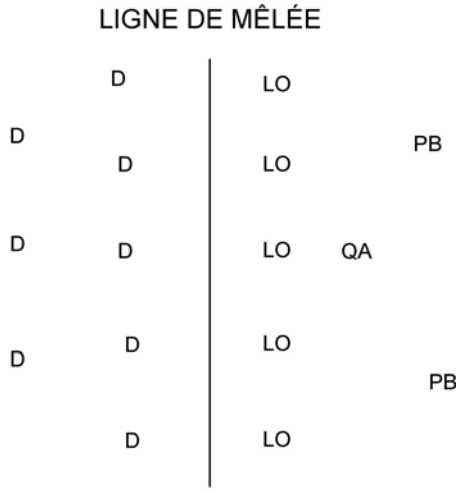
- Une partie est divisée en quatre quarts de 15 minutes.
- La première équipe qui prend possession du ballon joue à l'offensive. L'autre équipe joue en défensive.
- L'équipe à l'offensive dispose de trois essais pour franchir 10 verges, garder possession du ballon et tenter de marquer. Si elle ne franchit pas 10 verges pour un premier essai, l'autre équipe prend possession du ballon et passe à l'offensive.
- Pour commencer la partie, une équipe effectue le coup d'envoi de sa ligne de 45 verges (ou sur un terrain non réglementaire, à dix verges de la ligne du centre dans sa propre zone). Les autres joueurs de l'équipe demeurent derrière la ligne du coup d'envoi jusqu'à ce que le ballon ait été botté.
- Au coup d'envoi, tous les joueurs de l'équipe qui reçoit le ballon doivent se placer à au moins 20 verges de la ligne du coup d'envoi.
- Au début d'une série de trois essais, le ballon doit être placé sur le sol à l'endroit où le porteur de ballon a été touché après le coup d'envoi. Tous les membres de l'équipe à l'offensive doivent s'aligner sur ou derrière la ligne de mêlée. Un joueur désigné comme centre commence le jeu en passant le ballon entre ses jambes et en le remettant directement au quart-arrière qui doit le recevoir en étant placé à un minimum de cinq verges derrière la ligne de mêlée.
- Les joueurs en défensive doivent être placés à au moins une verge de la ligne de mêlée du côté opposé au moment de la remise directe.
- Tous les joueurs à l'offensive, à l'exception du centre, peuvent être en mouvement avant la remise directe. Ils ne doivent pas traverser la ligne de mêlée avant la remise directe.
- Au touch-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défense touche de la main au porteur de ballon. Au flag-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défense arrache le drapeau du porteur de ballon.
- L'équipe en défensive a un joueur appelé le poursuivant qui, pendant la mêlée, poursuit le quart-arrière après la remise directe du ballon. Le poursuivant doit être placé à au moins cinq verges de la ligne de mêlée au moment de la remise directe et il ne peut pas être aligné directement avec le joueur de centre de l'équipe adverse.
- Aucun joueur n'est autorisé à bloquer ou faire obstruction au poursuivant dans le tracé direct avec le quart-arrière.
- Les équipes n'ont le droit d'effectuer qu'une passe avant pour chaque jeu de mêlée. Les passes avant ne sont pas autorisées aux coups d'envoi ou après les bottés.
- L'équipe qui jouait en formation défensive au début de la première demie reçoit la possession du ballon au début de la deuxième demie.
- Si une équipe échoue à traverser la ligne du centre après trois essais, la possession du ballon change de main.
- Une fois que le ballon est botté, l'équipe n'a plus possession du ballon.
- Il n'existe pas d'échappés au touch-football.
- Ce jeu doit être joué sans contact. Les blocages et les plaquages ne sont pas autorisés.

On trouvera d'autres renseignements sur le football dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 125 à 136). Ces règlements doivent être adaptés au flag / touch football. Un certain nombre de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On trouvera d'autres règlements dans le livre de Norris, G., *National Football Federation's Touch Football Rule Book*, National Football Federation.



T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 129)

Figure 5F-1 Terrain de football



LÉGENDE

LO Joueur de ligne offensive
QA Quart-arrière
PB Porteur du ballon
D Joueur défensif

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5F-2 Ligne de mêlée

FEUILLE DE POINTAGE DE FOOTBALL

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un touché compte pour six points. Un touché de sûreté compte pour deux points. Un rouge compte pour un point.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**	**Équipe A**	**Équipe B**
Total		**Total**		**Total**		**Total**	

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5F-3 Feuille de pointage de football

CROSSE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un but est compté lorsque la balle dépasse complètement la ligne des buts, entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse.

DÉFINITIONS

Bloc. Technique utilisée par un joueur qui n'est pas en possession de la balle pour forcer un adversaire à prendre une direction différente. Le joueur doit accorder suffisamment de temps à son adversaire pour que ce dernier puisse voir le bloc et réagir en conséquence.

Couloir de pénalité. Le chemin libre vers le but lorsqu'un lancer franc est accordé à l'équipe en attaque à l'intérieur de la zone de lancer critique devant la ligne de but.

Espace libre vers le but. Le chemin vers le but et à l'intérieur de la zone de lancer critique.

Lancer. Deux joueurs adverses se tiennent à un mètre (3.33 pieds) l'un de l'autre; l'arbitre se tient à quatre à huit mètres (13 à 26 pieds) des joueurs et lance la balle en l'air; les joueurs l'attrapent dans sa descente. Aucun autre joueur ne peut se trouver à moins de quatre (4) mètres (13 pieds) des joueurs se disputant le lancer.

Marquage. Couvrir un adversaire en deçà d'une longueur de bâton.

Mise au jeu. Lorsque deux joueurs adverses sont aux prises de chaque côté de la ligne du centre et tenant leur crosse dans les airs parallèlement à la ligne du centre. L'arbitre place la balle entre les joueurs et lorsque les joueurs indiquent qu'ils sont prêts, ils ramènent leurs bâtons vers le haut en l'éloignant, soulevant la balle dans les airs. Tous les autres joueurs doivent se tenir à l'extérieur du cercle central lors de la mise au jeu.

Obstruction. Cette situation se présente lorsqu'un joueur s'interpose dans la course d'un adversaire en possession de la balle sans lui donner la chance d'arrêter ou de changer de direction sans entrer en contact.

Substitut. Un joueur défensif de l'équipe du gardien de but qui peut entrer dans le cercle du but lorsque l'équipe de ce dernier est en possession de la balle et que le gardien est hors du cercle de but.

Zone de lancer critique. Une zone à chaque extrémité du terrain où l'équipe en attaque tire au but.

NOMBRE DE JOUEURS

Douze joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

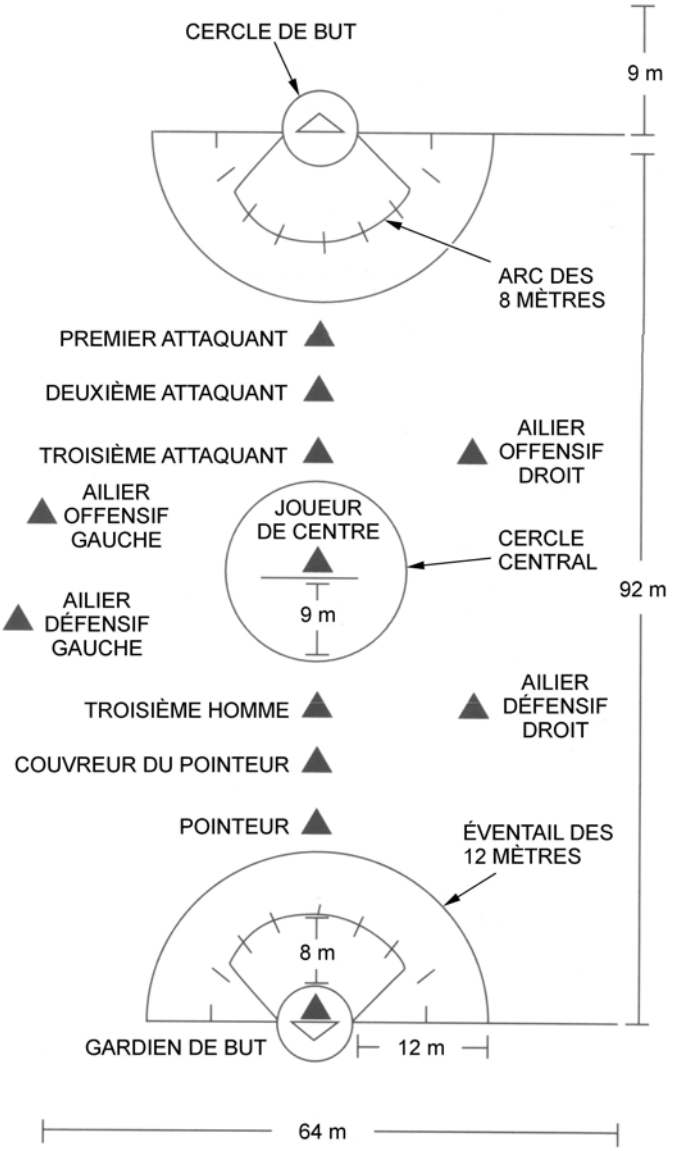
ÉQUIPEMENT REQUIS

- balle,
- suffisamment de bâtons de crosse pour le nombre de joueurs,
- bâtons de crosse pour gardien de but (deux),
- casques, masques, protège-gorges et plastrons pour deux gardiens,
- suffisamment de protège-dents pour le nombre de joueurs.

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie est composée de deux mi-temps de 30 minutes.
- L'équipe est composée des joueurs de position suivants : gardien de but, pointeur, couvreur de pointeur, troisième homme, ailier défensif gauche, ailier défensif droit, ailier offensif gauche, ailier offensif droit, troisième attaquant, deuxième attaquant, premier attaquant et centre (comme montré à la figure 5G-1).
- La partie commence avec une mise au jeu.
- L'équipe en possession de la balle tente de marquer des buts en faisant avancer la balle sur le terrain. La balle peut être transportée, lancée, roulée ou frappée.
- Si la balle sort des limites de jeu, elle est remise au joueur le plus près. Si deux joueurs d'équipes adverses sont à égale distance de la balle, la partie se poursuit avec un lancer.
- Un seul joueur peut se trouver dans le cercle de but en tout temps. Ce peut être le gardien de but ou le substitut.
- Le gardien de but, lorsqu'il se trouve dans le cercle de but, doit se débarrasser de la balle en dix (10) secondes ou moins. Il peut le faire à l'aide de sa crosse, de ses mains ou de son corps.
- Après chaque but, la balle est remise en jeu par une mise au jeu.

On trouvera d'autres renseignements sur la crosse dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 179 à 186).



T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 182)

Figure 5G-1 Terrain de crosse

FEUILLE DE POINTAGE DE CROSSE

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première demie	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Deuxième demie	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5G-2 Feuille de pointage de crosse

RINGUETTE (VERSION HORS GLACE)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant entrer l'anneau dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un point chaque fois qu'un anneau entre dans le filet adverse.

DÉFINITIONS

S.O.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT REQUIS

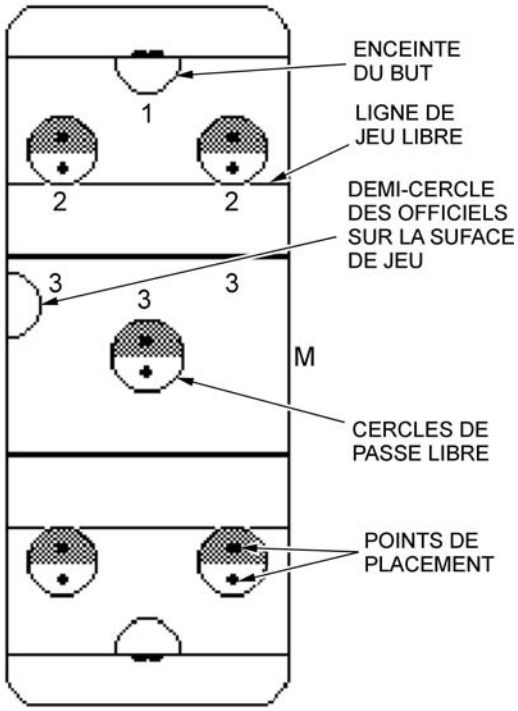
- filets (deux),
- de l'équipement de sécurité,
- anneau de caoutchouc,
- suffisamment de bâtons pour le nombre de joueurs,
- bâtons de gardien de but (deux),
- masques de gardien de but (deux).

RÈGLEMENTS DE BASE

- Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants.
- Pendant le jeu, le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau.
- Une partie est composée de deux périodes de 20 minutes.
- La partie débute avec l'équipe des visiteurs qui effectue une passe à partir du cercle de mise au jeu du centre (comme le cercle de mise au jeu du hockey).
- On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.
- Les remises en jeu en ringuette se font par des passes. L'anneau est placé dans le cercle, un joueur en prend possession et a cinq secondes pour faire une passe à un de ses coéquipiers. Il est permis de tirer au but à partir du cercle de passe.
- Si l'anneau se retrouve à l'intérieur de la zone de but, le gardien de but est le seul joueur qui peut toucher à l'anneau. Le gardien de but prend possession de l'anneau et le lance comme un disque volant à un coéquipier, mais il ne peut le lancer au-delà de la ligne bleue. Le gardien de but peut aussi frapper l'anneau avec son bâton ou son pied pour le faire sortir de la zone de but.

On trouvera de plus amples renseignements sur le sport de la ringuette sur le site www.ringette.ca.

ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A

LÉGENDE

1. Gardien de but
2. Défenseur
3. Attaquant

M Marqueur

How Ringette Is Played, par Ringette Canada, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.ringette.ca/e/about/played.htm

Figure 5H-1 Terrain/patinoire de ringuette

FEUILLE DE POINTAGE DE RINGUETTE

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Deuxième période	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5H-2 Feuille de pointage de ringuette

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOCCER

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en bottant le ballon dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un point est marqué pour chaque but réalisé dans le filet de l'équipe adverse; le ballon doit traverser complètement la ligne de but.

DÉFINITIONS

Coup de pied de but. Survient lorsqu'un joueur botte le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. L'équipe adverse se voit accordé le coup de pied de but. Les joueurs adverses doivent se placer à l'extérieur de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit remis en jeu par le gardien de but ou un autre joueur. Le ballon doit être botté hors de la surface de réparation pour être en jeu. Le joueur qui effectue le coup de pied de but ne peut toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché.

Coup de pied de coin. Accordé à l'équipe adverse lorsque le ballon est touché par un joueur de l'équipe et sort de la surface de jeu par la ligne de but du joueur qui l'a touché. Tous les joueurs de l'équipe adverse à celle qui effectue le coup de pied de coin doivent se trouver à au moins 10 verges (9 mètres/29.5 pieds) du ballon au moment du coup de pied de coin.

Coup de pied de réparation. Il est accordé à une équipe lorsqu'un joueur adverse commet une faute intentionnelle dans la surface de réparation. Tous les joueurs, à l'exception de celui qui effectue le tir et le gardien de but, doivent se tenir à l'extérieur de la surface de réparation, à au moins dix verges (9 mètres/29.5 pieds) du ballon. Le gardien de but doit se tenir debout sur la ligne de but et ne pas déplacer ses pieds tant que le ballon n'a pas été botté. Si un but n'est pas marqué et que le ballon traverse la ligne de but après avoir été touché par le gardien de but, l'équipe offensive obtient un coup de pied de coin.

Coup franc. Des coups francs directs sont accordés pour des fautes commises envers un joueur; des coups francs indirects sont accordés pour les autres fautes commises par l'équipe adverse.

Dribble. Déplacement du ballon avec les pieds dans un mouvement continu en le faisant passer d'un pied à l'autre.

Faute. Une faute entraîne un coup franc direct ou indirect pour l'équipe adverse au point où la faute a été commise. Voici les fautes possibles :

- donner un coup de pied, faire trébucher ou bousculer;
- se placer sur le chemin d'un joueur adverse;
- assaut violent ou dangereux contre un joueur adverse;
- frapper un joueur adverse avec la main, le bras ou le coude;
- retenir le corps ou les vêtements d'un joueur adverse;
- toucher au ballon avec n'importe quelle partie du bras;
- se mettre en position hors-jeu;
- faire obstruction à un joueur adverse en bloquant intentionnellement son chemin;
- lever le pied trop haut, mettant ainsi le joueur adverse en danger;
- se baisser trop bas, et se placer ainsi dans une position vulnérable;
- conduite antisportive;
- assaillir un joueur adverse lorsque le ballon n'est pas à plus d'un pas;

- assaillir le gardien de but alors qu'il se trouve dans la zone des buts, l'empêchant ainsi de bloquer le ballon ou d'en garder possession;
- le gardien de but fait plus de quatre pas avant de passer ou faire rebondir le ballon.

Rentrée de touche. Elle est accordée à une équipe lorsque le ballon sort par les lignes de touche et qu'il a été touché en dernier par un joueur adverse. Un joueur effectue la rentrée de touche en passant le ballon à deux mains par-dessus sa tête et en gardant ses deux pieds en contact avec le sol au moment de relâcher le ballon. Au moins une partie de chaque pied doit se trouver sur ou derrière la ligne de touche.

Tête. Lorsqu'un joueur frappe le ballon avec sa tête.

NOMBRE DE JOUEURS

Jusqu'à 11 joueurs par équipe sur le terrain en même temps.

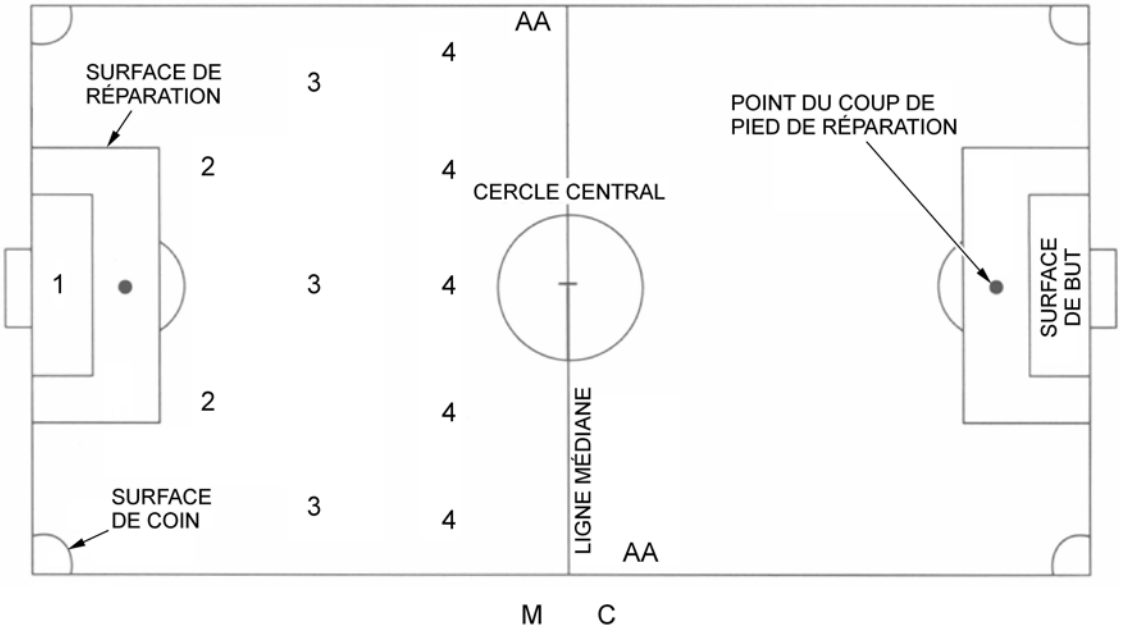
ÉQUIPEMENT REQUIS

- ballon de soccer,
- filets (deux),
- terrain de jeu ou gymnase.

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie est composée de deux mi-temps de 45 minutes.
- Les équipes sont composées d'un gardien de but, de défenseurs, de milieux de terrain et d'avants ou attaquants.
- Une partie commence par un coup d'envoi au centre du terrain de jeu, où le ballon est placé immobile au point central.
- Tous les joueurs doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain de jeu avant que le coup d'envoi ait lieu. Le joueur qui effectue le coup d'envoi ne peut pas toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché.
- Les joueurs doivent déplacer le ballon avec leurs pieds, leur tête ou leur poitrine. Ils ne peuvent toucher au ballon avec leurs mains.
- La partie se poursuit de cette façon avec les joueurs qui dribblent le ballon et le déplacent en direction du but de l'équipe adverse afin de marquer un but.
- Lorsqu'un but est marqué, le jeu recommence par un coup d'envoi effectué par l'équipe qui n'a pas marqué.
- Un but ne peut pas être marqué directement après un coup d'envoi, un coup de pied de but ou une rentrée de touche.

On trouvera d'autres renseignements sur le soccer dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 237 à 245).



LÉGENDE

1. Gardien de but
2. Défenseur
3. Milieu de terrain
4. Attaquant

M Marqueur
C Chronométreur
AA Arbitre-adjoint

T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 241)

Figure 5I-1 Terrain de soccer

FEUILLE DE POINTAGE DE SOCCER

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première mi-temps	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Deuxième mi-temps	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5I-2 Feuille de pointage de soccer

BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possibles. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (en sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure cinq manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans un tel cas, la partie se poursuit avec des manches supplémentaires jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité.

DÉFINITIONS

Ballon en jeu. Le ballon est en jeu de façon réglementaire.

Coup de circuit. Un botteur botte le ballon en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après avoir botté le ballon à l'intérieur de la clôture.

Double. Un coup à la suite duquel le botteur atteint le deuxième but et qu'il est sauf.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Éloignement. Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but avant que le ballon ait quitté la main du lanceur.

Fausse balle. Tout ballon botté dans le territoire des fausses balles.

Jeu forcé. Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le botteur devient un coureur.

Règle de l'attrapé au vol. Si le ballon est attrapé au vol après le botté du botteur, le botteur est retiré. Les autres joueurs qui sont sur les buts doivent toucher au but où ils se trouvent après que le ballon ait été capté et avant qu'ils ne puissent courir vers le but suivant.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait au marbre.** Un botteur a un compte de trois prises.
- **Retrait en course.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec le ballon pendant qu'ils ne sont pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession du ballon, avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait sur un ballon.** Lorsqu'un ballon montant à la verticale est attrapé avant qu'il ne touche le sol ou la clôture.

Retrait en course. Un joueur défensif touche un coureur avec le ballon lorsque ce dernier n'est pas sur un coussin. Le coureur est alors retiré.

Territoire des balles fausses. La zone à l'extérieur de la ligne de démarcation des fausses balles.

Vol de but. Lorsqu'un coureur tente de voler un but pendant le lancer au botteur.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT REQUIS

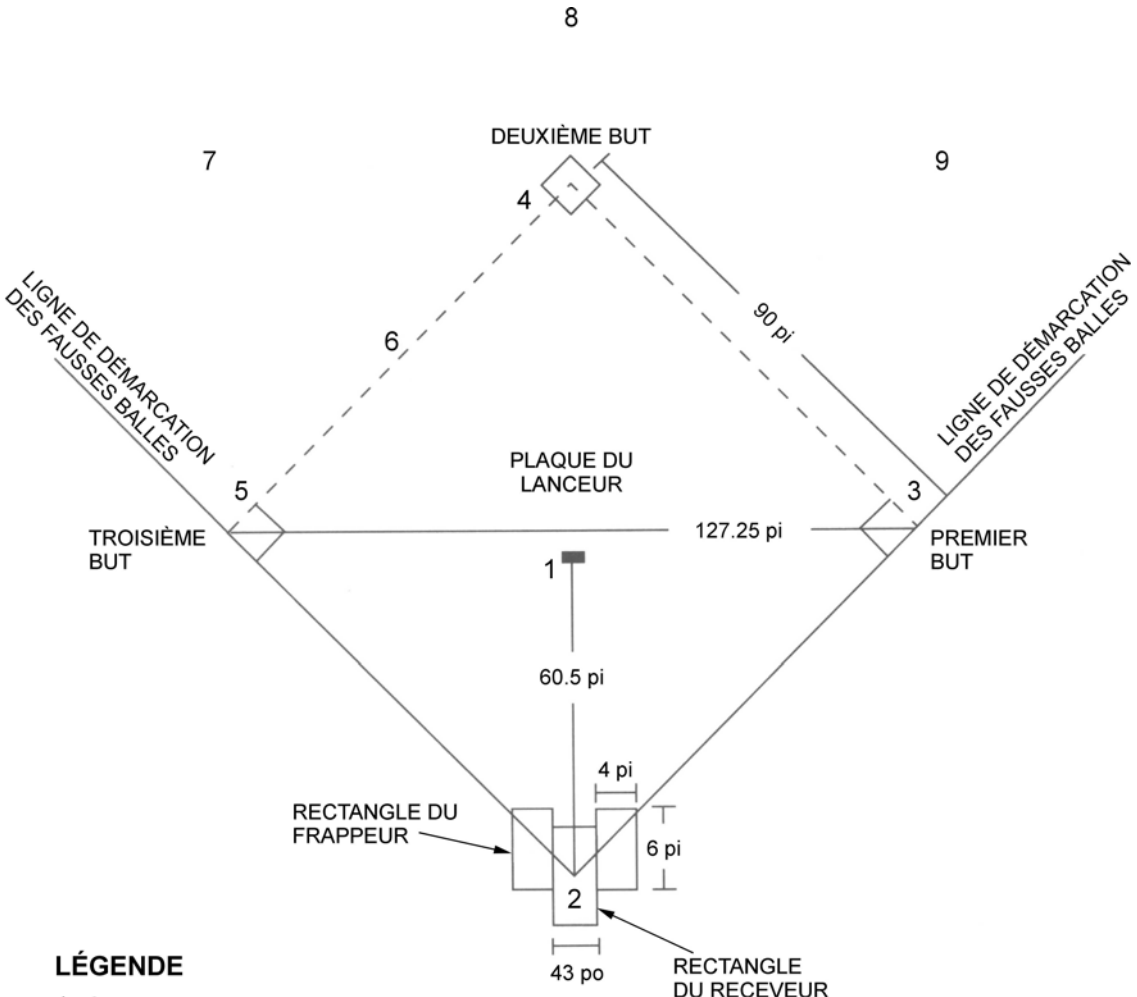
- ballon de soccer,
- terrain de base-ball ou de balle molle, ou gymnase ou un terrain,

- buts/indicateurs (quatre).

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie est composée de cinq manches de trois retraits (pour chaque équipe).
- Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : un lanceur, un receveur, un premier-but, un deuxième-but, un troisième-but, un arrêt-court, un voltigeur de gauche, un voltigeur de centre et un voltigeur de droite, et d'autres joueurs de champ extérieur selon le nombre de joueurs.
- Le ballon lancé par le lanceur doit toucher le sol au moins une fois et ne peut pas se retrouver à plus de un pied (30 cm) de hauteur au-dessus du marbre lorsqu'il arrive à la hauteur du botteur. Le ballon doit être lancé de manière à rouler le plus en douceur possible.
- Un ballon est en jeu une fois que le lanceur fait rouler le ballon en direction du marbre et que le botteur tente de botter le ballon.
- Le botteur doit attendre que le ballon soit à moins de un mètre du marbre avant de tenter de botter le ballon.
- Il n'est pas permis de s'éloigner du but ni de voler un but.
- Les amortis ne sont pas permis.
- Le botteur qui se trouve dans le rectangle du frappeur doit botter le ballon avec la jambe (au-dessous du genou) ou le pied.
- Les joueurs de champ peuvent retirer le coureur en transportant le ballon et en touchant le coureur ou en lançant le ballon vers le coureur et en l'atteignant. Les ballons doivent être lancés de façon à atteindre le coureur en bas de la taille.
- Un coureur qui quitte son but avant que le ballon ait atteint le marbre ou avant que le lancer soit frappé est retiré et le ballon est considéré comme mort.

On trouvera plus de renseignements sur le ballon canadien/kick-ball sur le site www.kickball.com.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 31)

Figure 5J-1 Terrain de baseball (qui peut servir à jouer au ballon canadien)

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLON CANADIEN/KICK-BALL

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1re manche	2e manche	3e manche	4e manche	5e manche	Total
Équipe A						
Équipe B						

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5J-2 Feuille de pointage de ballon canadien/kick-ball

BALLE MOLLE

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possibles. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (en sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure sept manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans un tel cas, la partie se poursuit avec des manches supplémentaires jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité.

DÉFINITIONS

Amorti. Un frappeur frappe la balle en la laissant entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol du champ intérieur.

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » en dehors de la zone des prises lors de son passage au bâton.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après que la balle frappée reste à l'intérieur de la clôture.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Éloignement. En balle molle, un coureur ne peut pas s'éloigner du but tant que la balle n'a pas été frappée, n'a pas touché au sol ou n'a pas atteint la hauteur du marbre, mais il doit retourner au but si la balle n'est pas frappée.

Fausse balle. Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.

Feinte de retrait en course. Forme d'obstruction envers un coureur par un joueur de champ qui n'a pas la balle ou qui n'est pas sur le point de la recevoir. L'arbitre accorde au coureur le but où il se serait rendu si aucune obstruction n'avait été faite.

Glissade et dépassement du but. Lorsqu'un joueur glisse et dépasse le premier but lorsqu'il est en course. Elle est permise au premier but, mais pas au deuxième ou au troisième but, où le coureur pourrait être retiré en course.

Interférence. Se produit lorsqu'un joueur offensif gêne un joueur défensif ou provoque la confusion chez un joueur défensif au moment ou il tente de faire un jeu. L'interférence peut être d'ordre physique ou verbal.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié. Chaque équipe a l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ à tour de rôle durant la première et la seconde moitié de chaque manche.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait au bâton.** Un frappeur a un compte de trois prises.
- **Retrait en course.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant qu'ils ne sont pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession de la balle, avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait sur une chandelle.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.

Territoire des balles fausses. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (comme montré à la figure 5K-1).

Vol de but. À la balle rapide, un coureur peut tenter de voler un but pendant le lancer au frappeur.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre, entre le haut de l'épaule du frappeur et son genou.

NOMBRE DE JOUEURS

Dix joueurs par équipe en même temps sur le terrain lorsque l'équipe n'est pas à l'offensive.

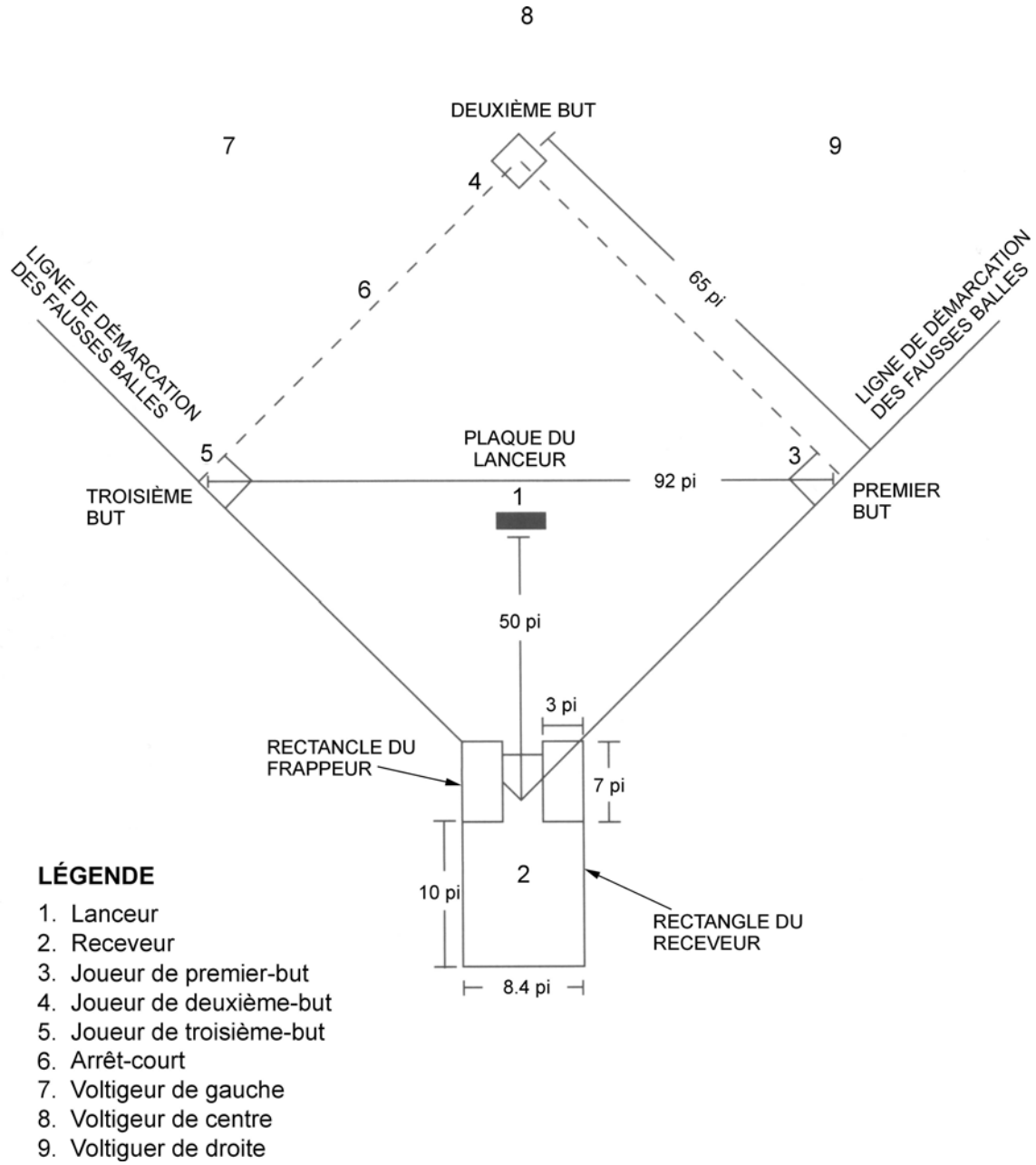
ÉQUIPEMENT REQUIS

- buts (quatre),
- bâton,
- casques de frappeur,
- balle molle,
- suffisamment de gants pour le nombre de joueurs,
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie est composée de sept manches de trois retraits (pour chaque équipe).
- Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre, voltigeur de droite et un voltigeur supplémentaire.
- Les joueurs de l'autre équipe se présentent d'abord au bâton dans la première moitié de la manche selon l'ordre des frappeurs établi.
- Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier coussin et les coussins subséquents.
- Le lanceur doit effectuer un lancer par-dessous.
- Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait sur une chandelle, d'un retrait forcé, d'un retrait en course.
- L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts pour en faire le tour sans être retiré en course et avant que la balle n'atteigne le but.
- Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf au premier, au deuxième et au troisième but et qu'il réussit à se rendre au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture (en jeu).

On trouvera d'autres renseignements sur la balle molle dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 247 à 259).



T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 251)

Figure 5K-1 Terrain de balle molle

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLE MOLLE

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1re manche	2e manche	3e manche	4e manche	5e manche	6e manche	7e manche	Total
Équipe A								
Équipe B								

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5K-2 Feuille de pointage de balle molle

DISQUE VOLANT SUPRÊME

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en attrapant une passe dans la zone de but de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape une passe dans la zone de but adverse. Le pointage total d'une partie typique est de 15 points.

DÉFINITIONS

Bombe. Une longue passe en hauteur qui traverse presque tout le terrain.

Contrer. Rendre la vie difficile au lanceur de manière à ce qu'il ne puisse lancer le disque volant dans une certaine direction et le forcer ainsi à le lancer dans une autre direction.

Couper. Une tentative pour se libérer d'autres joueurs afin de recevoir une passe.

Dégager. Sortir de la zone où le lanceur désire passer le disque volant.

Latérale. Une passe latérale sur le sens de la largeur du terrain au lieu du sens de la longueur.

Permutation. Lorsque deux défenseurs s'échangent la couverture des joueurs offensifs qu'ils surveillent.

Plongeon. Lorsqu'un joueur plonge pour attraper ou intercepter le disque volant.

Tentative d'interception. Lorsqu'un défenseur s'éloigne de son marqueur pour tenter d'intercepter une passe faite à un autre joueur.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT REQUIS

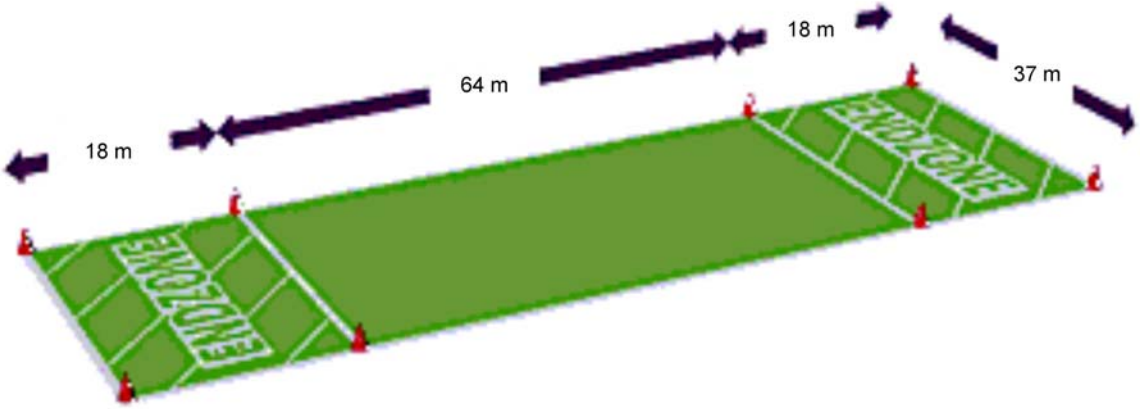
- un disque volant,
- des cônes pour marquer les limites.

RÈGLEMENTS DE BASE

- Une partie se compose de deux demies. Il n'y a pas de limite de temps pour les demies. La première demie se termine lorsqu'une équipe a obtenu huit points.
- Chaque équipe aligne ses joueurs devant sa propre zone de but pour commencer à jouer. L'équipe défensive lance le disque volant à l'équipe offensive.
- On peut lancer le disque volant dans toutes les directions en le passant à des coéquipiers. Les joueurs doivent rester stationnaires lorsqu'ils ont le disque volant en main. Ils doivent le lancer à d'autres joueurs sur le terrain qui se trouvent plus près de la zone des buts.
- Un joueur ne peut pas tenir le disque volant pendant plus de 10 secondes. Le défenseur qui couvre le joueur qui a le disque volant en main (le couvreur) doit effectuer le décompte.
- Lorsqu'une passe n'est pas complétée parce qu'elle est effectuée en dehors du terrain, qu'elle est échappée, bloquée, interceptée, etc., l'équipe défensive prend possession du disque volant et passe à l'offensive.
- Pour ramener le disque volant en jeu, il doit être ramené au point de sortie du lancer ou à l'endroit le plus près où un défenseur y a touché.
- Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

- Un lancer peut être effectué dans la foulée si pas plus de trois pas sont effectués après l'attrapé. Le lanceur ne peut pas changer de direction ou accélérer après l'attrapée du disque volant.
- Après la première demie, les équipes changent de côté sur le terrain.

On trouvera plus de renseignements sur le disque volant suprême sur le site www.whatisultimate.com ou www.upa.org/ultimate.



What Is Ultimate Frisbee, par What Is Ultimate, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Figure 5L-1 Terrain de disque volant suprême

FEUILLE DE POINTAGE DE DISQUE VOLANT SUPRÊME

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe à chaque demie jusqu'à un total de 15. Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape le disque volant dans la zone de but adverse.

Première demie	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Deuxième demie	
Équipe A	**Équipe B**
Total	

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5L-2 Feuille de pointage de disque volant suprême

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

VOLLEY-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en frappant le ballon dans la partie du terrain de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un point est accordé chaque fois que le ballon touche le sol à l'intérieur des limites du terrain de l'équipe adverse, lorsque les adversaires sont incapables de retourner le service après trois frappes, lorsque les adversaires retournent le ballon hors limites ou lorsque les adversaires commettent une faute dans le cas où ces adversaires constituent l'équipe au service.

DÉFINITIONS

Bloc. Se produit lorsqu'un ou plusieurs joueurs arrêtent le ballon avant qu'il franchisse le filet ou juste après.

Échange de jeu. L'échange des frappes du ballon d'une équipe à l'autre. L'équipe qui gagne l'échange de jeu obtient le service.

Frappe d'attaque. Une frappe dirigée dans la partie du terrain des adversaires.

Ligne d'attaque. Ligne séparant chaque côté du terrain d'une équipe en zone d'attaque et zone de défense.

Ordre de rotation. Chaque équipe a un ordre de rotation qui doit être respecté lorsqu'elle gagne le service. Chaque fois que l'équipe gagne un service, les joueurs doivent changer de position en sens horaire.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT REQUIS

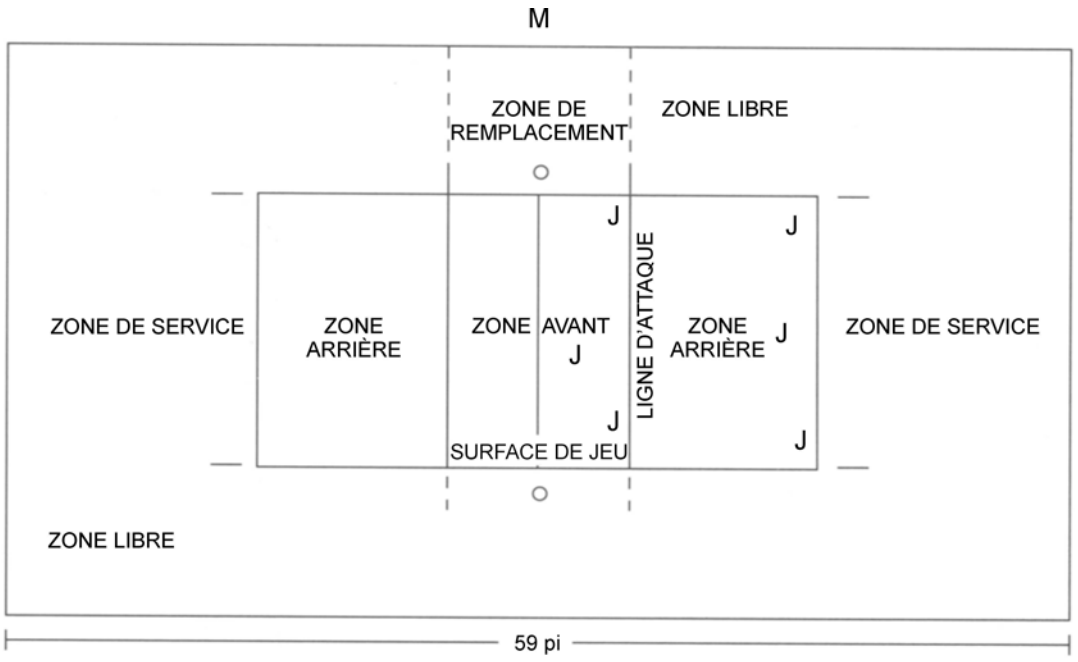
- ballon de volley-ball,
- filet de volley-ball,
- terrain de volley-ball.

RÈGLEMENTS DE BASE

- La partie se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe compte 21 points en format d'échange de jeu (on accorde un point à chaque jeu, peu importe qui a servi le ballon) et conserve une avance de deux points.
- L'équipe place sur le terrain trois joueurs à l'avant du terrain et trois joueurs à l'arrière.
- Les joueurs peuvent frapper le ballon avec leurs mains jointes (manchette) ou avec la main ouverte ou le poing. Ils peuvent frapper le ballon en touche haute ou touche basse.
- Une des deux équipes commence par servir alors que l'autre reçoit le ballon. Un joueur conserve le service jusqu'à ce que l'autre équipe gagne le droit de servir.
- Tous les joueurs d'une équipe doivent effectuer une rotation de position lorsque le service lui revient.
- Le serveur peut se tenir n'importe où derrière la ligne de fond pour servir.
- Une faute de service est commise si le ballon touche un joueur de l'équipe au service, ne traverse pas l'espace de passage au-dessus du filet, touche le filet ou tout autre objet ou atterrit hors limites.
- Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de marquer un point, elle se voit accorder le service.

- Chaque équipe a droit à trois frappes pour faire passer le ballon par-dessus le filet et dans le camp adverse. Ce compte s'ajoute au blocage.
- Sauf lors du service, le ballon est toujours en jeu s'il touche le filet.

On trouvera d'autres renseignements sur le volley-ball dans le livre de Hanlon, T., *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (pages 325 à 334).



LÉGENDE

J Joueur
M Marqueur

T. Hanlon, The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 327)

Figure 5M-1 Terrain de volley-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE VOLLEY-BALL

Équipe A
Noms

Équipe B
Noms

Cocher chaque point au fur et à mesure qu'il est accordé à une équipe.

Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Équipe A																					
Équipe B																					

Nota : Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 5M-2 Feuille de pointage de volley-ball

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC