

**CHAPITRE 5**  
**OREN 205 – PARTICIPER À DES SPORTS RÉCRÉATIFS**





## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### OCOM M205.01 – 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-602/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.

Déterminer quel sport sera pratiqué et quel environnement s'y prêtera le mieux. Tenir compte de l'âge, du niveau d'habileté et de la forme physique des participants puisque ces facteurs sont importants en ce qui a trait aux blessures et à leur prévention.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins et de la disponibilité des équipements de sport.

##### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

##### APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1, parce qu'il permet de montrer l'application des règles, des principes ou des concepts du sport particulier que l'on pratiquera.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, 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 relatives aux sports 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 relatifs à un sport particulier**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

---

**PRATIQUE DU SPORT**

La liste des OCC des sports autorisés se trouve à l'[annexe A](#). Une fois que vous avez choisi un sport particulier, consultez l'[annexe B](#) pour obtenir une vue d'ensemble des exigences sur la façon de le pratiquer.

**RÈGLEMENTS**

Consultez l'[annexe B](#) 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 B](#).
- R2. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'[annexe B](#).
- R3. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'[annexe B](#).
- 

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

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

**OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT**

Un 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; et
- 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 représente l'amplitude des mouvements à la hauteur des 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 sportive.

---

## 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

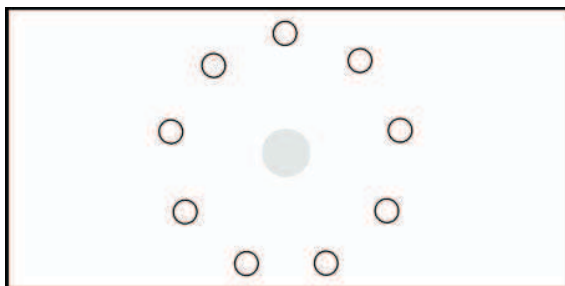
S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

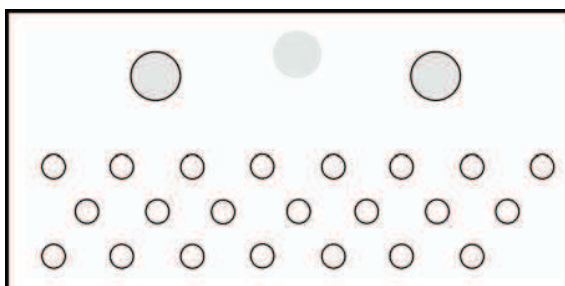
### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 5-1](#) et [5-2](#)).



*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

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



*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

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

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer comment faire les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- 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 C](#).

## 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

---

### QUESTIONS

- Q1. Quel est le but d'un échauffement avant de participer à des activités physiques?
- Q2. Pendant combien de temps faut-il garder chaque position d'étirement?

Q3. Pourquoi est-il important de faire des étirements?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Pour augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque et augmenter la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire.

R2. Environ 10 à 30 secondes.

R3. Ils aident à détendre les muscles et à augmenter leur flexibilité.

---

### Point d'enseignement 3

### Superviser la participation des cadets à une activité sportive donnée

Durée : 50 min

Méthode : Activité pratique

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

- Équipements de sport et de sécurité requis pour pratiquer le sport choisi,
- Sifflet,
- Chronomètre, et
- Matériel de premiers soins.

### 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

- Diviser les cadets en équipes.
- Superviser la participation des cadets à l'activité sportive.
- Les règlements du sport choisi se trouvent à l'[annexe B](#).

### 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.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est 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 séance 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 l'activité 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; et
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur de 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

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 5-1](#) et [5-2](#)).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer comment faire les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

- Demander aux cadets de faire chaque étirement et chaque 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 PE2.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4**

---

#### **QUESTIONS**

- Q1. Quel est le but de la récupération?
- Q2. Combien de fois faut-il répéter chaque étirement?
- Q3. Quelle durée de récupération devriez-vous prévoir pour chaque heure d'entraînement?

#### **RÉPONSES ANTICIPÉES**

- R1. 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; et
  - étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.
- R2. De deux à trois fois.
- R3. Dix minutes.

---

### **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 d'instruction avec 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*. É.-U., Human Kinetics Publishers, Inc.
- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-030 Ringuette Canada. (2006). *Comment la ringuette est jouée*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringuette.ca/e/about/played.htm>.
- 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](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>.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercices*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.
- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch Your Limits: A Smart Guide to Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.
- C0-074 Norris, G. (éd.). (1998). *National Football Federation: Touch Football Rule Book 2004*. Ottawa, ON, National Football Federation.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> Anniversary (éd. rév.)*. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the Spot: Fun and Physical Activity: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>.

**LISTE DES SPORTS AUTORISÉS DES ORGANISATIONS DE CADETS DU CANADA**

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## APERÇU DES SPORTS RÉCRÉATIFS

<b>BASE-BALL</b>	
<b>Objectif :</b> Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus grand nombre de points. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le 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 jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité.	
<b>Pointage :</b> Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts.	
<b>Définitions :</b>	
Amorti	Lorsqu'un frappeur frappe la balle en la laissant entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol au 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	Un frappeur se rend au premier but si quatre « balles » lui sont lancées au cours d'une seule présence au bâton.
Chandelle	Une balle frappée très haut, presque à la verticale.
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	Lorsque deux retraits surviennent pendant le même jeu.
Fausse balle	Une balle frappée dans la zone des fausses balles (voir la <a href="#">figure 5B-1</a> ).
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	Tir dans la zone des prises sur lequel le frappeur ne s'élance pas, sur lequel le frappeur s'élance et qu'il rate, ou sur lequel le frappeur s'élance et frappe la balle dans le territoire des fausses balles sur ses deux premiers élans. Une fausse balle sur la troisième prise n'est pas considérée comme une prise.
Retrait	Un retrait est enregistré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un retrait en course et d'un retrait sur un ballon.
	Retrait au bâton    Un frappeur a un compte de trois prises.
	Retrait en course    Un joueur défensif touche à un coureur avec la balle alors que ce dernier n'est pas sur un but.
	Retrait forcé    Un joueur défensif touche au deuxième but avec la balle en sa possession avant le coureur.

### BASE-BALL

	Retrait sur un ballon	Ballon attrapé avant qu'il ne touche au sol ou à la clôture.
Retrait sur un ballon		Ballon attrapé avant que la balle touche au sol ou à la clôture.
Territoire des fausses balles		La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (voir la <a href="#">figure 5B-1</a> ).
Zone des prises		Zone au-dessus du marbre, entre les genoux du frappeur et le milieu entre le haut de ses épaules et le haut de son pantalon.

**Nombre de joueurs :** Neuf joueurs par équipe.

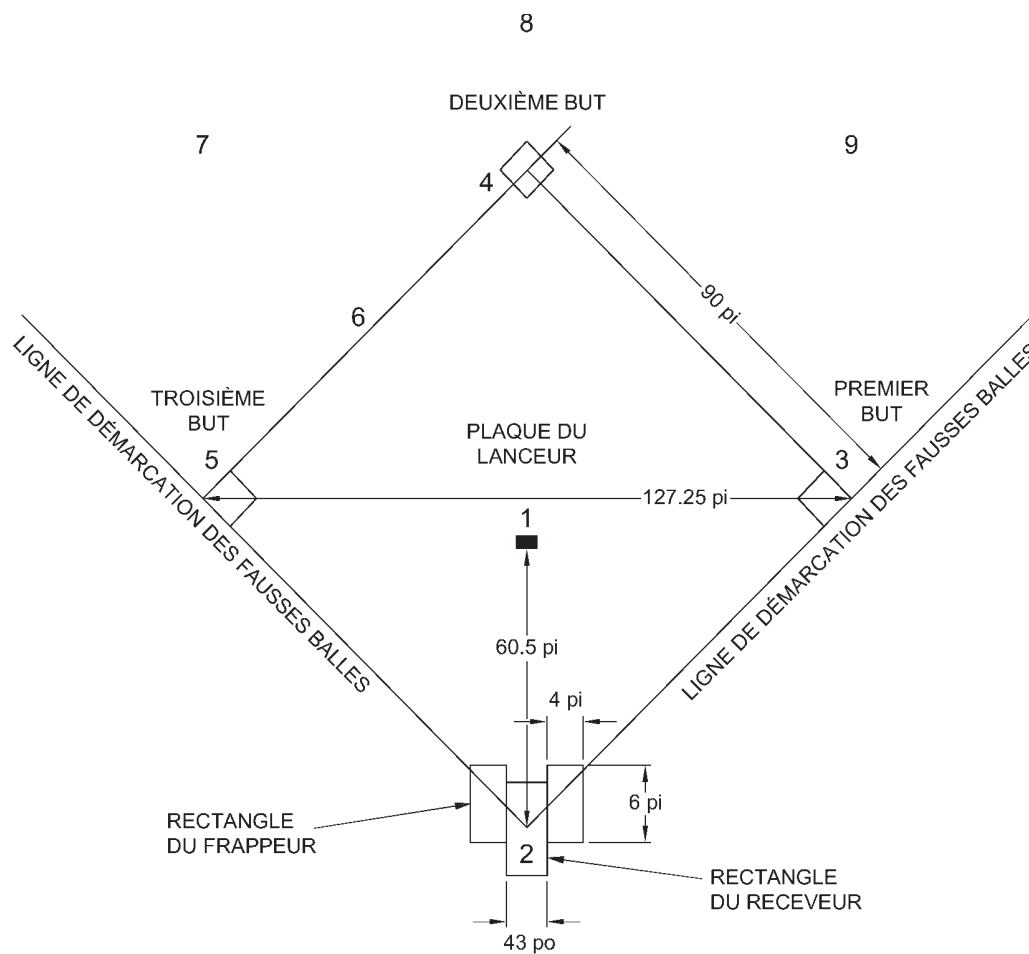
**Équipement requis :**

- Bats (quatre),
- Bâtons (deux),
- Casques de frappeur (deux),
- Balles de base-ball (on devrait avoir des balles supplémentaires),
- Divers gants;
- 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 (voir la [figure 5B-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 un ballon.
- 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 Thomas Hanlon, *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

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

Figure 5B-1 Champ intérieur de base-ball

## BASKET-BALL

**Objectif :** Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en passant le ballon de basket-ball à travers le panier de l'équipe adverse. L'équipe qui obtient le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

### Pointage :

**Panier marqué** Le panier compte pour deux points s'il est marqué de l'intérieur de la ligne de trois points et il compte pour trois points s'il est marqué de l'extérieur de la ligne (voir la [figure 5B-2](#)).

**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).

**Dribble** Le dribble consiste à faire rebondir le ballon sur le plancher en utilisant une seule main à la fois. Pour ce faire, le joueur peut se déplacer sur le terrain ou être en position arrêtée. Une fois qu'un joueur arrête de dribbler et tient le ballon, il ne peut pas dribbler de nouveau tant qu'un autre joueur n'a pas touché au ballon.

**Faute** Une faute est imputée à un joueur ou à un entraîneur dans le cas d'une inconduite. Voici les types de faute :

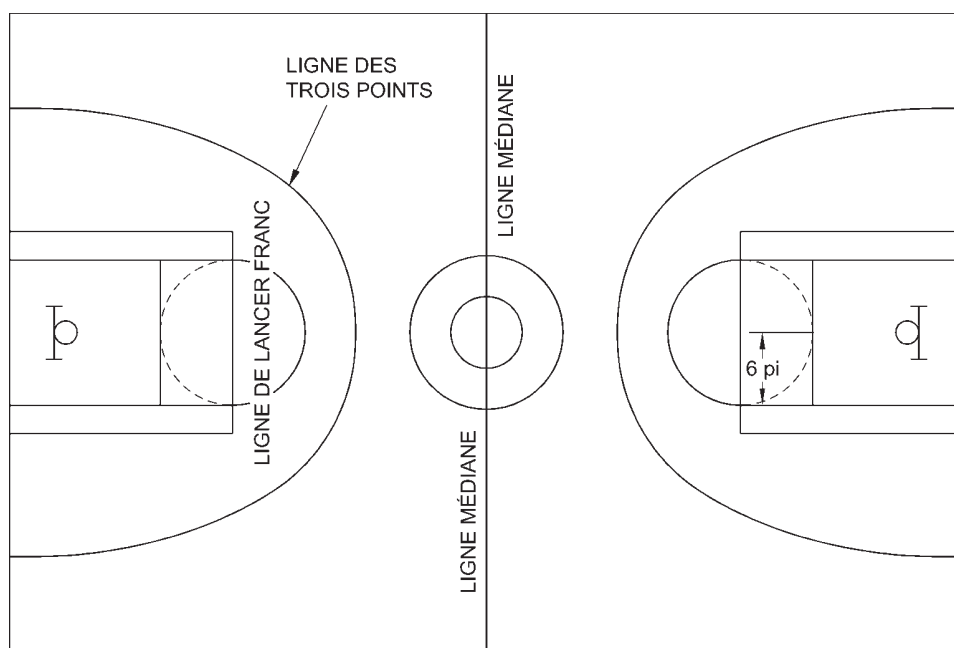
- Agiter les mains pour gêner la vision : un défenseur place une main devant le visage ou les yeux d'un adversaire à partir de l'arrière, si l'adversaire n'est pas en possession du ballon.
- Bagarre et fautes flagrantes.
- Conduite anti-sportive : il s'agit d'actions comme s'adresser à un arbitre de manière irrespectueuse, tenter d'influencer sur la décision d'un arbitre, discuter avec un arbitre, provoquer un adversaire, etc.
- Contact avec un joueur : assaut, c'est-à-dire que 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.
- 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 double : deux joueurs adverses commettent des fautes personnelles en même temps.
- Faute personnelle : grande variété de fautes de contact : retenue, bousculade, assaut, faire trébucher et obstruction irrégulière de la progression d'un joueur.
- 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 anti-sportive et de suspension à l'anneau.

<b>BASKET-BALL</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faute technique double : deux joueurs adverses commettent des fautes techniques en même temps.</li> <li>• Loin du ballon : faute commise par un joueur dans un jeu auquel le joueur avec le ballon ne participe pas.</li> <li>• 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.</li> <li>• Retard du jeu : un joueur empêche que le ballon soit remis rapidement en jeu.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
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	Un joueur qui tient le ballon pivote sur un pied maintenu à un point de contact avec le plancher, tandis que l'autre pied effectue un ou des pas dans l'une ou l'autre direction.
Rebond	Un joueur prend possession du ballon à la suite d'un tir manqué effectué par un coéquipier ou un adversaire.
Violations	Un joueur commet une infraction sans contact avec un autre joueur. En voici quelques-unes : zone arrière, obstruction au panier et intervention sur le ballon, double dribble, feinte de lancer franc, botter ou frapper le ballon, hors-jeu, chronomètre des trente secondes, marcher et remise en jeu.
<b>Nombre de joueurs</b> : Cinq joueurs par équipe en même temps sur le terrain de jeu.	
<b>Équipement requis</b> :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballon de basket-ball,</li> <li>• Gymnase ou terrain de jeu extérieur,</li> <li>• Paniers (deux).</li> </ul>	
<b>Règlements de base</b> :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La partie comprend deux demies de 20 minutes.</li> </ul>	

## BASKET-BALL

- 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.

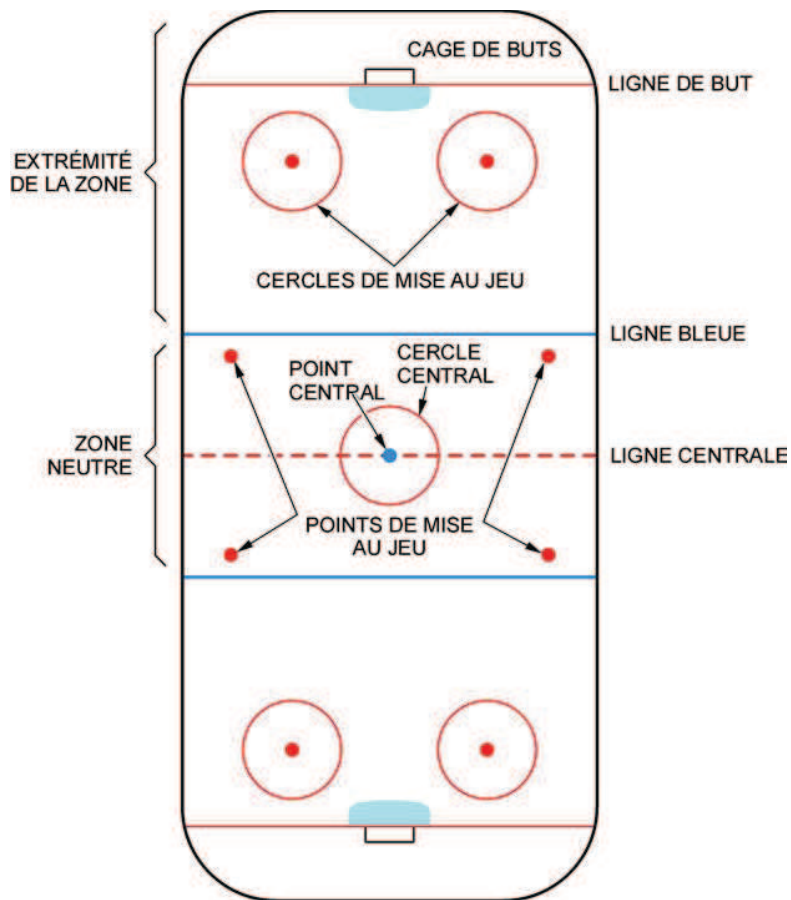
On trouvera d'autres renseignements sur le basket-ball dans le livre de Thomas Hanlon, *The Sports Rules Book Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc., pages 37 à 46.



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

Figure 5B-2 Terrain de basket-ball

<b>HOCKEY EN SALLE</b>	
<b>Objectif :</b> 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.	
<b>Pointage :</b> Un joueur qui fait entrer la balle dans le filet adverse à l'aide de son bâton marque un but.	
<b>Définitions :</b>	
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.
<b>Nombre de joueurs :</b> Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.	
<b>Équipement requis :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Balles de hockey,</li><li>• Suffisamment de bâtons de hockey pour le nombre de joueurs,</li><li>• Bâtons de gardien de but (deux),</li><li>• Équipement de gardien de but,</li><li>• Filets de hockey (deux).</li></ul>	
<b>Règlements de base :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Une partie est composée de trois périodes de 20 minutes.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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).</li><li>• 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.</li></ul>	
On trouvera d'autres renseignements sur le hockey dans le livre de Thomas Hanlon, <i>The Sports Rules Book Essential Rules for 54 Sports</i> , Human Kinetics Publishers, Inc., pages 159 à 168. Ces règlements doivent être adaptés au hockey en salle.	



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

Figure 5B-3 Surface de jeu du hockey

<b>FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL/TOUCH-FOOTBALL)</b>	
<b>Objectif :</b> Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en réussissant des touchés. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie gagne.	
<b>Pointage :</b>	
Touché	Un touché compte pour six points et est inscrit lorsqu'un joueur porte le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse ou qu'il l'attrape à cet endroit avant que le ballon touche le sol. Une fois que le touché a été inscrit, l'équipe qui a marqué peut faire une tentative de transformation d'un point à partir de la ligne de cinq verges (environ 4,5 mètres ou 15 pieds) ou une transformation de deux points à partir de la ligne de dix 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/15 pieds).
Rouge	Une équipe obtient un point lorsqu'elle botte le ballon de façon réglementaire dans la zone des buts de l'équipe adverse et que le ballon n'est pas transporté hors de cette zone. Pour qu'une équipe puisse marquer sur un coup d'envoi, le ballon doit toucher le sol sur le terrain de jeu ou dans la zone des buts avant qu'il ne passe en dehors des limites du terrain de jeu.
<b>Définitions :</b>	
Ballon mort	Le ballon n'est plus en jeu et le jeu est terminé.
Botté	Le joueur laisse tomber intentionnellement le ballon puis le botte avec le pied ou la jambe avant que le ballon ne touche le sol.
Échappé	Un joueur perd possession du ballon alors que le jeu n'est pas encore terminé.
Ligne de mêlée	La ligne où les joueurs s'alignent pour la remise directe du ballon.
Passe avant	Le ballon est lancé ou remis intentionnellement en direction de la ligne des buts de l'équipe adverse.
Premier essai	Nouvelle série de trois essais. Chaque équipe qui joue en offensive a trois essais pour faire des jeux.
Remise directe	Le joueur de centre passe le ballon entre ses jambes et le remet au quart.
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 si ce jeu n'est pas un touché.
Transformation	Tentative de passe ou de course; un botté n'est pas autorisé.
<b>Nombre de joueurs :</b> 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.	

### FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL/TOUCH-FOOTBALL)

#### Équipement requis :

- Ballon de football,
- Drapeaux/rubans,
- Terrain de jeu,
- Équipement de sécurité ou de protection.

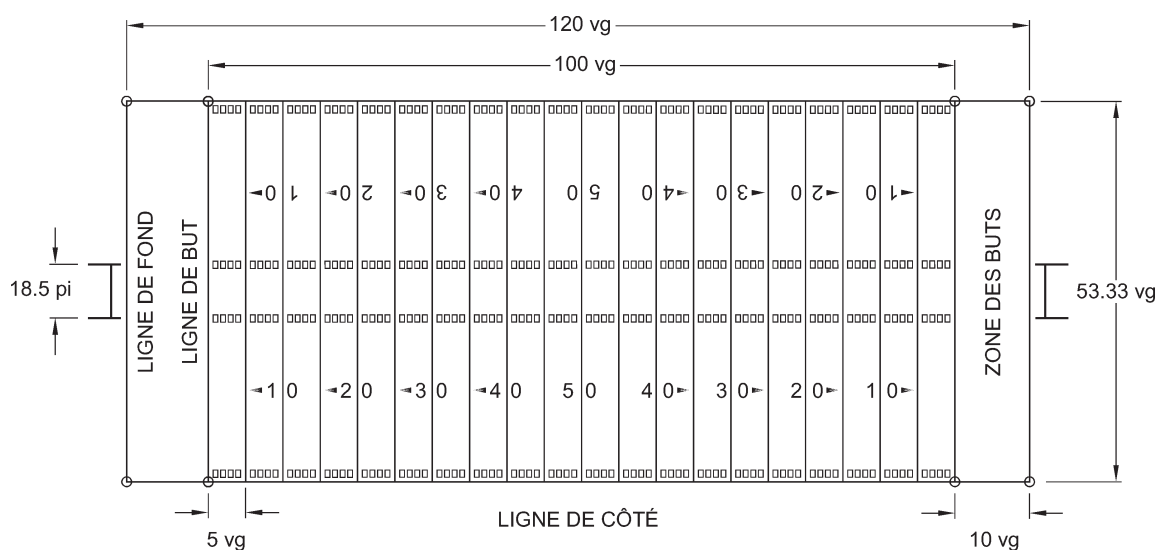
#### Règlements de base :

- Une partie est divisée en quatre quarts de 15 à 18 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 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 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.
- 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.

### FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL/TOUCH-FOOTBALL)

- 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 Thomas Hanlon, *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 132-133. On trouvera d'autres règlements dans le livre de règlements sur le touch-football de la Fédération Nationale de Football.



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

Figure 5B-4 Terrain 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 mètres (13 pieds) des joueurs se disputant le lancer.
Marquage	Couvrir un adversaire en deçà d'une longueur de bâton.
Mise au jeu	Deux joueurs adverses de chaque côté de la ligne du centre et tenant leur crosse dans en l'air, 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 en l'air. Tous les autres joueurs doivent se tenir à l'extérieur du cercle central lors de la mise au jeu.
Obstruction	Cette situation se produit lorsqu'un joueur se place sur le chemin d'un joueur adverse qui a la balle sans donner à ce joueur adverse la chance de s'arrêter ou de changer de direction sans entrer en contact avec lui.
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	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,

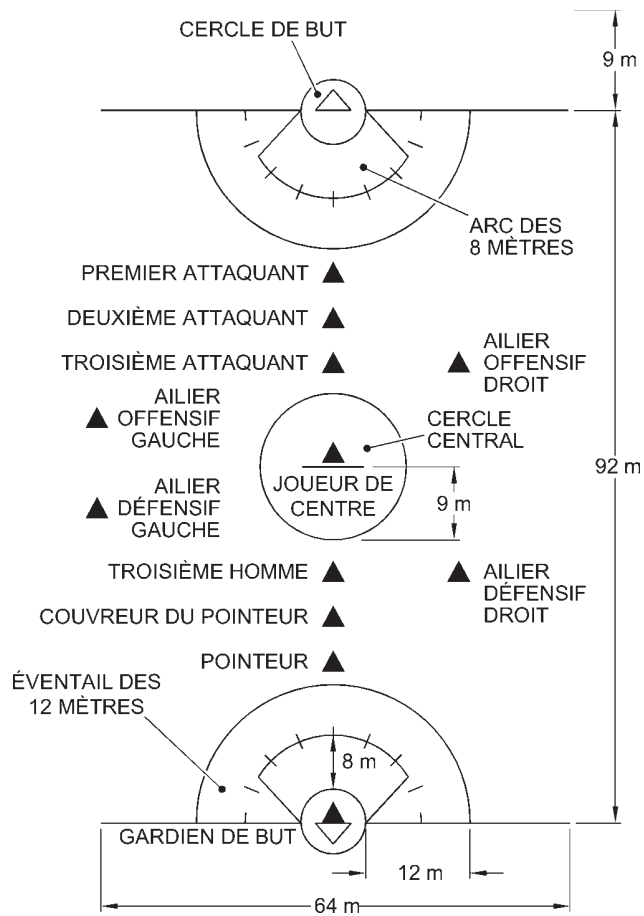
## CROSSE

- Suffisamment de protège-dents pour le nombre de joueurs.

### Règlements de base :

- La partie est composée de deux mi-temps de 30 minutes.
- L'équipe est composée des joueurs de position suivants : gardien de but, pointeur, couvreur, troisième homme, ailier défensif gauche, ailier défensif droit, ailier offensif gauche, ailier offensif droit, troisième attaquant, deuxième attaquant, premier attaquant et centre, conformément à la [figure 5B-5](#).
- 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 Thomas Hanlon, *The Sports Rules Book Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc., pages 179 à 186.

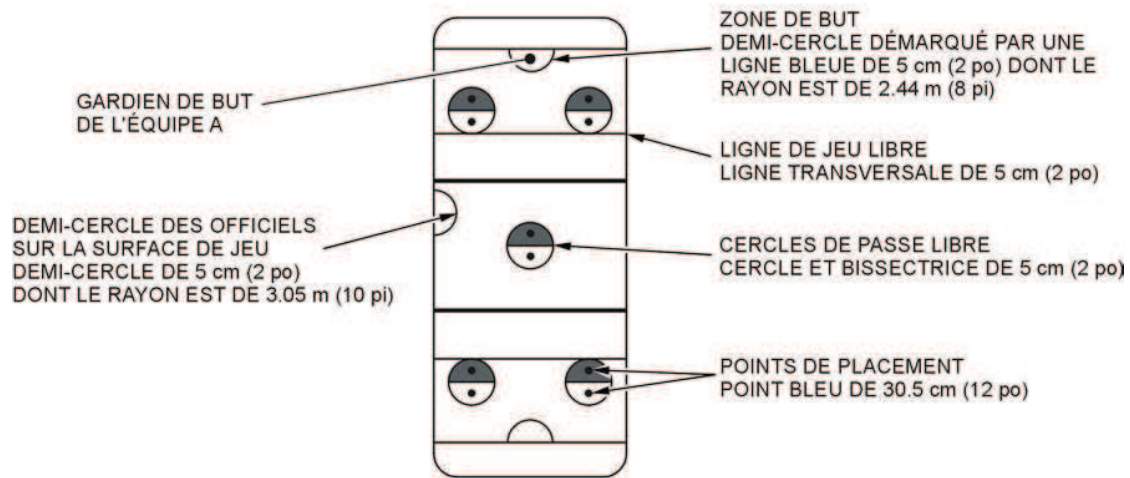


Thomas Hanlon, *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 182)

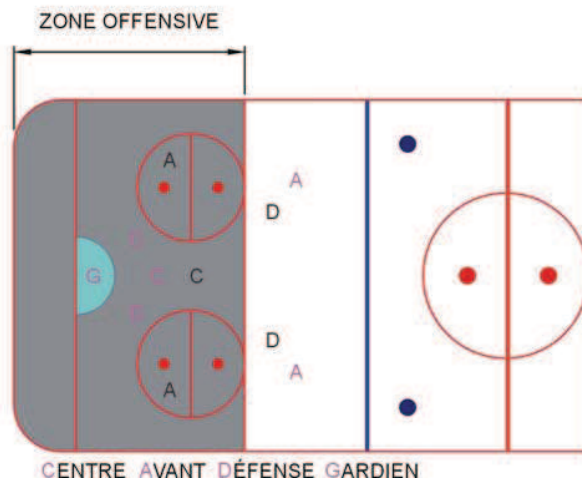
Figure 5B-5 Terrain de crosse

<b>RINGUETTE (VERSION HORS GLACE)</b>
<b>Objectif :</b> Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant 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.
<b>Pointage :</b> Un point chaque fois qu'un joueur fait entrer l'anneau dans le filet adverse.
<b>Définitions :</b> S.O.
<b>Nombre de joueurs :</b> Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.
<b>Équipement requis :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Filets (deux),</li><li>• Équipement de sécurité,</li><li>• Anneau de caoutchouc,</li><li>• Suffisamment de bâtons pour le nombre de joueurs,</li><li>• Bâtons de gardien de but (deux),</li><li>• Masques de gardien de but (deux).</li></ul>
<b>Règlements de base :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La partie débute avec l'équipe des visiteurs qui effectue une passe à partir du cercle de mise au jeu (comme le cercle de mise au jeu du hockey).</li><li>• Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants.</li><li>• On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.</li><li>• 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.</li><li>• Pendant le jeu, le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau.</li><li>• Si l'anneau se retrouve à l'intérieur de la zone de but, le seul joueur qui peut toucher à l'anneau est le gardien de but. 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.</li></ul>
On trouvera de plus amples renseignements sur le sport de la ringuette sur le site <a href="http://www.ringuette.ca">www.ringuette.ca</a> .

**ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A**



**ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A**



« Comment la ringette est jouée », Ringette Canada. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/Content/About/OurSport/howitsplayd.asp?langid=2>

Figure 5B-6 Terrain de jeu/patinoire de ringette

<b>SOCCER</b>	
<b>Objectif :</b> Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant 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.	
<b>Pointage :</b> Un point est compté pour chaque but réalisé dans le filet de l'équipe adverse; le ballon doit traverser complètement la ligne de but.	
<b>Définitions :</b>	
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 : <ul style="list-style-type: none"><li>• donner un coup de pied, faire trébucher ou bousculer;</li><li>• se placer sur le chemin d'un joueur adverse;</li><li>• assaut violent ou dangereux contre un joueur adverse;</li><li>• frapper un joueur adverse avec la main, le bras ou le coude;</li><li>• retenir le corps ou les vêtements d'un joueur adverse;</li><li>• toucher au ballon avec n'importe quelle partie du bras;</li><li>• hors-jeux;</li><li>• faire obstruction à un joueur adverse en bloquant intentionnellement son chemin;</li><li>• lever le pied trop haut, mettant ainsi le joueur adverse en danger;</li><li>• se baisser trop bas, et se placer ainsi dans une position vulnérable;</li><li>• conduite anti-sportive;</li><li>• assaillir un joueur adverse lorsque le ballon n'est pas à plus d'un pas;</li><li>• 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;</li><li>• le gardien de but fait plus de quatre pas avant de passer ou faire rebondir le ballon.</li></ul>

## SOCCER

Frapper de la tête	Lorsqu'un joueur frappe le ballon avec sa tête.
Rentrée en 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 en 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.
Sortie de but (Remise en jeu)	Survient lorsqu'un joueur botte le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. L'équipe adverse se voit accorder la sortie de but (remise en jeu). 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 la sortie de but (remise en jeu) ne peut toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché.

**Nombre de joueurs :** Jusqu'à 11 joueurs par équipe sur le terrain en même temps.

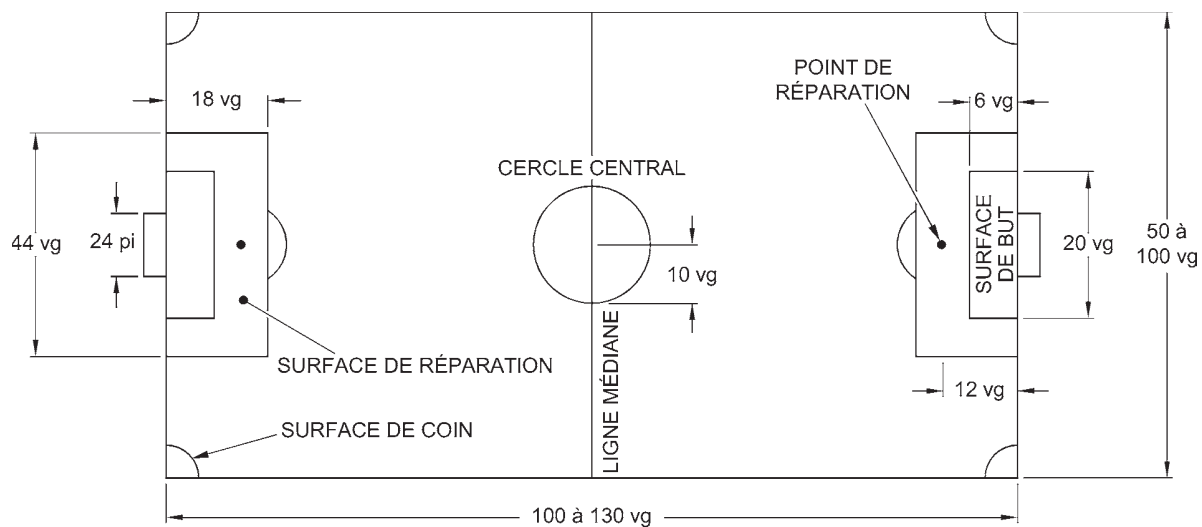
### Équipement requis :

- 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 sur un coup d'envoi, une sortie de but (remise en jeu) ou une rentrée en touche.

On trouvera d'autres renseignements sur le soccer dans le livre de Thomas Hanlon, *The Sports Rules Book Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc., pages 237 à 245.



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

Figure 5B-7 Terrain 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.

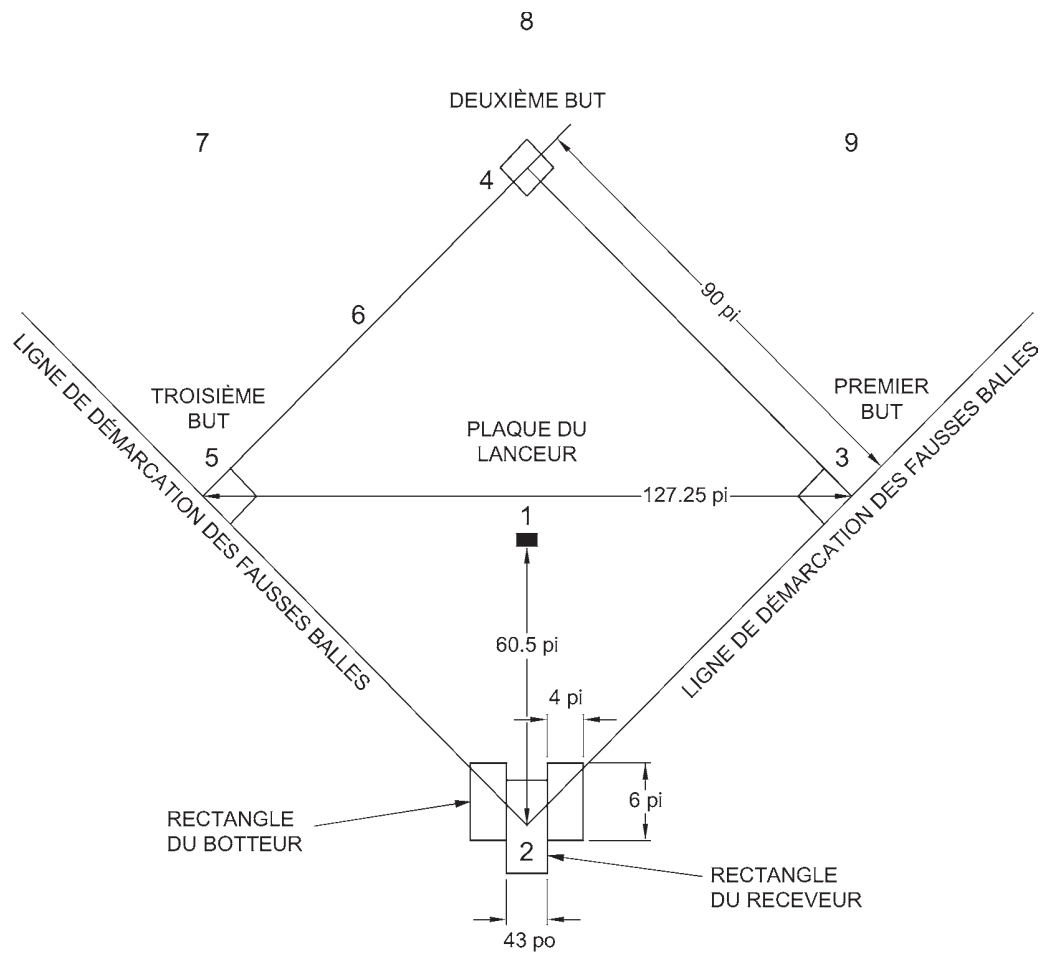
**Pointage :** Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure neuf manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans un tel cas, la partie se poursuit jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un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

**Définitions :**

Ballon en jeu	Le ballon est en jeu de façon réglementaire.
Coup de circuit	Un botteur frappe le ballon en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après avoir frappé 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	Lorsque deux retraits sont effectués pendant un seul jeu.
Fausse balle	Tout ballon frappé dans le territoire des fausses balles.
Jeu forcé	Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur 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	Un retrait est enregistré à la suite d'un retrait au marbre, d'un retrait forcé, d'un retrait en course et d'un retrait sur un ballon.
	Retrait au marbre      Un botteur a un compte de trois prises.
	Retrait en course      Un joueur défensif touche à un coureur avec le ballon alors que ce dernier n'est pas sur un but.
	Retrait forcé          Un joueur défensif touche au deuxième but avec le ballon en sa possession avant le coureur.
	Retrait sur un ballon    Ballon attrapé avant qu'il ne touche au sol ou à 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.
S'éloigner du but	Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but avant que le ballon ait quitté la main du lanceur.
Territoire des fausses balles	La zone à l'extérieur de la ligne de démarcation des fausses balles (figure 5B-9).
Vol de but	Lorsqu'un coureur tente de voler un but pendant le lancer au botteur.

**Nombre de joueurs :** Huit joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

<b>BALLON CANADIEN OU KICK-BALL</b>
<b>Équipement requis :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ballon de soccer,</li><li>• Terrain de base-ball ou de balle-molle, ou gymnase ou un terrain,</li><li>• Buts/indicateurs (quatre).</li></ul>
<b>Règlements de base :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Une partie est composée de cinq manches de trois retraits (pour chaque équipe).</li><li>• 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.</li><li>• 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 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.</li><li>• 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.</li><li>• Le botteur doit attendre que le ballon soit à moins de trois pieds du marbre avant de tenter de botter le ballon.</li><li>• Il n'est pas permis de s'éloigner du but ni de voler un but.</li><li>• Les amortis ne sont pas permis.</li><li>• Le botteur qui se trouve dans la zone de frappe doit botter le ballon avec son pied ou sa jambe au-dessous du genou.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li></ul>
On trouvera plus de renseignements sur le ballon canadien/kick-ball sur le site <a href="http://www.kickball.com">www.kickball.com</a> .



**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
10. Voltigeur supplémentaire

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

Figure 5B-8 Champ intérieur de base-ball (qui peut servir à jouer au ballon canadien)

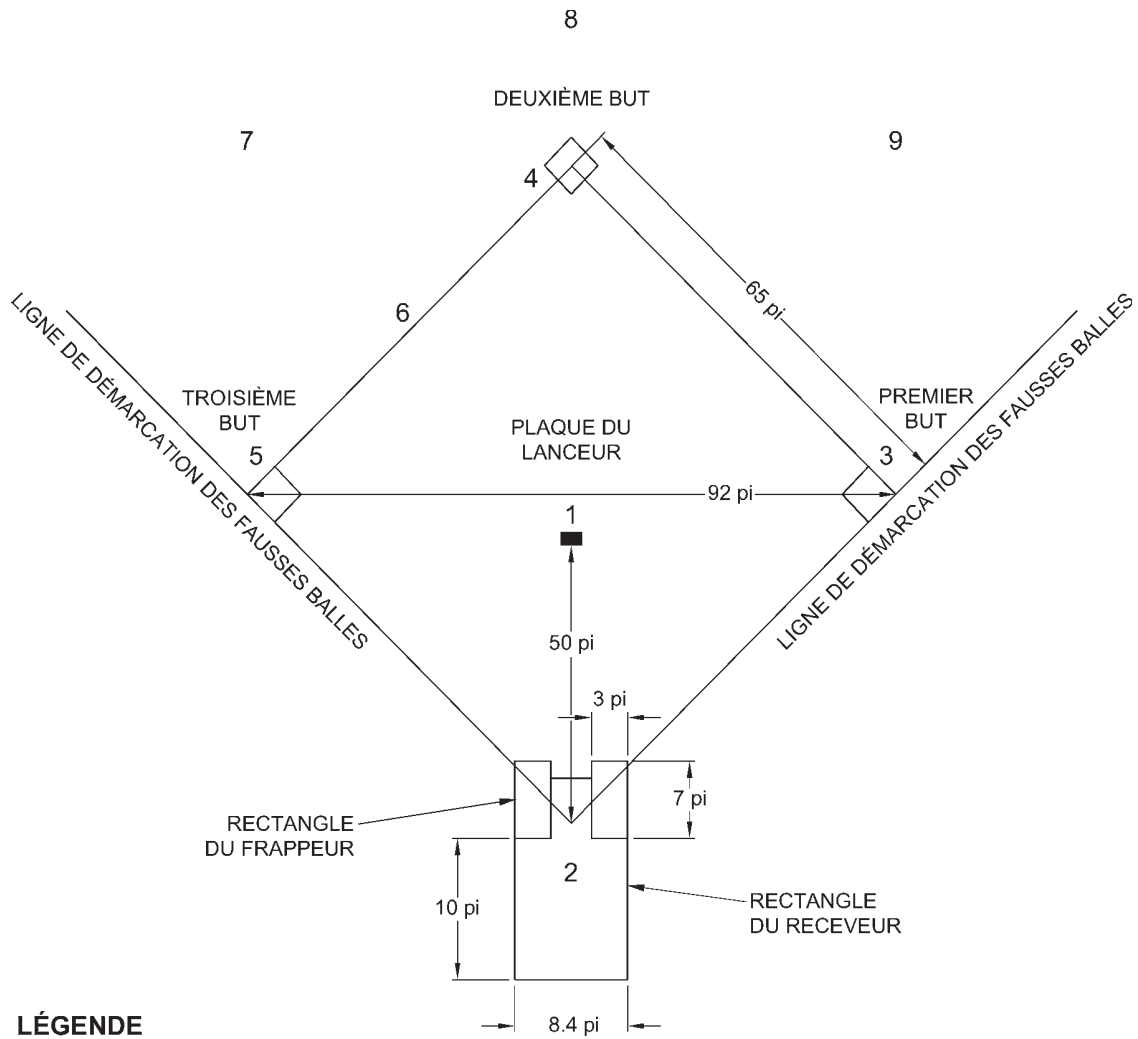
<b>BALLE MOLLE (BALLE LENTE)</b>	
<b>Objectif :</b> Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possibles. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (en sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.	
<b>Pointage :</b> Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. 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 jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité.	
<b>Définitions :</b>	
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	Un frappeur se rend au premier but si quatre « balles » lui sont lancées au cours d'une seule présence 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.
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 nuit à ou provoque la confusion chez un joueur défensif au moment où 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	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 un ballon.
Retrait au bâton	Un frappeur a un compte de trois prises.

<b>BALLE MOLLE (BALLE LENTE)</b>	
Retrait en course	Un joueur défensif touche à un coureur avec la balle alors que ce dernier n'est pas sur un but.
Retrait forcé	Un joueur défensif touche au deuxième but avec la balle en sa possession avant le coureur.
Retrait sur un ballon	Ballon attrapé avant qu'il ne touche au sol ou à la clôture.
S'éloigner du but	En balle lente, 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.
Territoire des fausses balles	La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (voir la <a href="#">figure 5B-9</a> ).
Vol de but	À la balle rapide, un coureur peut tenter de voler un but pendant le lancer au frappeur.
Zone des prises	Zone au-dessus du marbre, entre l'épaule arrière et le genou avant du frappeur.
<b>Nombre de joueurs :</b> Dix joueurs par équipe en même temps sur le terrain lorsque l'équipe n'est pas à l'offensive.	
<b>Équipement requis :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buts (quatre),</li> <li>• Bâton,</li> <li>• Casques de frappeur,</li> <li>• Balle molle,</li> <li>• Suffisamment de gants pour le nombre de joueurs,</li> <li>• Un terrain de base-ball ou de balle-molle.</li> </ul>	
<b>Règlements de base :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une partie est composée de neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe).</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier coussin et les coussins subséquents.</li> <li>• Le lanceur <b>doit</b> effectuer un lancer par-dessous.</li> <li>• 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 un ballon.</li> </ul>	

**BALLE MOLLE (BALLE LENTE)**

- 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 Thomas Hanlon, *The Sports Rules Book Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc., pages 247 à 259.



**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
- 10. Voltigeur supplémentaire

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

Figure 5B-9 Terrain de balle molle

## DISQUE VOLANT SUPRÊME

**Objectif :** Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en attrapant une passe 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 :** 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 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.
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.
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 :

- Disque volant (Frisbee); et
- Cônes pour marquer les limites.

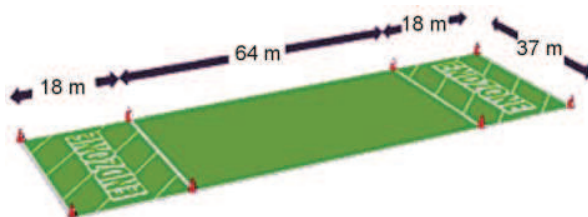
### Règlements de base :

- Chaque équipe aligne ses joueurs devant sa propre zone de but pour commencer à jouer. L'équipe défensive lance le disque à l'équipe offensive.
- On peut lancer le disque dans toutes les directions en le passant à des coéquipiers. Les joueurs doivent demeurer stationnaires lorsqu'ils ont le disque 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 pendant plus de 10 secondes. Le défenseur qui couvre le joueur qui a le disque 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 et passe à l'offensive.
- Pour ramener le disque 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.

### DISQUE VOLANT SUPRÊME

- 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'attrapé du disque.

On trouvera plus de renseignements sur le disque volant suprême sur le site [www.whatisultimate.com](http://www.whatisultimate.com) ou [www.upa.org/ultimate](http://www.upa.org/ultimate).



« What Is Ultimate Frisbee », *What Is Ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site [http://www.whatisultimate.com/what/what\\_game\\_en.html](http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html)

Figure 5B-10 Terrain de disque volant suprême

## VOLLEY-BALL

**Objectif :** Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en frappant le ballon pour l'envoyer 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, ses joueurs doivent changer de position dans le 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.

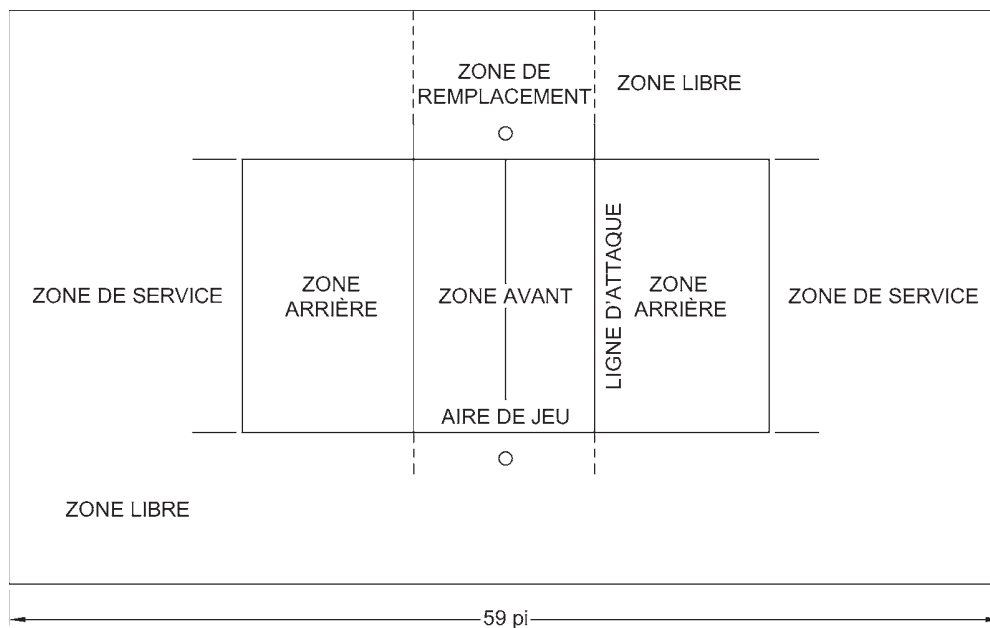
### Règlements de base :

- La partie se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe compte 15 points 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.
- Seule l'équipe qui sert peut marquer des points.

### VOLLEY-BALL

- 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 Thomas Hanlon, *The Sports Rules Book Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc., pages 325 à 334.

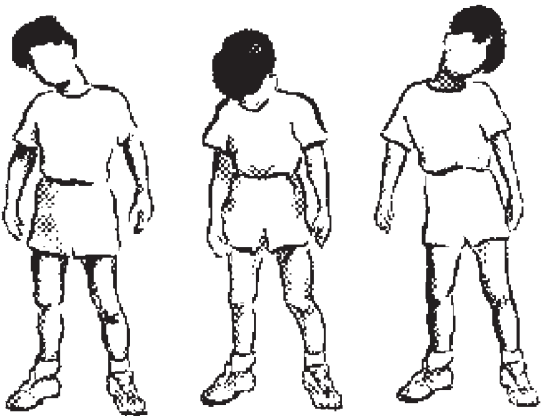


Thomas Hanlon, *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*, Human Kinetics Publishers, Inc. (page 327)



Figure 5B-11 Terrain de volley-ball

## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

### LE COU

 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure 5C-1 Étirement du cou</p>	<p>Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.</p>
---	---

### LES ÉPAULES

 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure 5C-2 Poussée des épaules</p>	<p>Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure 5C-3 Haussement des épaules</p>	<p>Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut.</p> <p>Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>



Warm-ups. Martha Jefferson Hospital. (2001). Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

Figure 5C-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 5C-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 reprenez l'exercice pour le côté opposé.

## LES BRAS



Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Figure 5C-6 Rotation des poignets

Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet.

Changez de sens et reprenez le mouvement pour 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 5C-7 Étirement des triceps

Debout, passez votre bras droit par-dessus 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 reprenez l'exercice pour le 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 5C-8 Étirement des avant-bras

Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

## 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 5C-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé 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 reprenez l'exercice pour le côté opposé.



*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Figure 5C-10 Étirement des côtes

Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

## LE DOS

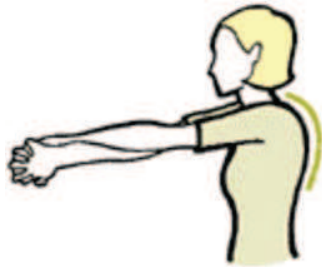


*Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006  
du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 5C-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 5C-12 Étirement du haut du dos

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les 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 pour le côté opposé.

## 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 5C-13 Étirement de l'ischio-jambier

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière 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 5C-14 Étirement des cuisses intérieures

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.

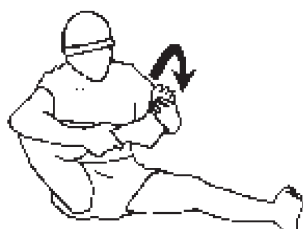


*Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 5C-15 Fléchisseur des 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 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. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.



*Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>*

Figure 5C-16 Rotation des chevilles

Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire et puis dans le sens anti-horaire.

Changez de côté et reprenez l'exercice pour le 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 5C-17 Étirement des mollets

Placez-vous à trois pas en face 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, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant 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 pour le 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 5C-18 Étirement des quadriceps

Tenez-vous debout en posant une main contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à la hauteur des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche et maintenez-la. Vous devriez sentir l'étirement dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.