

## **APERÇU DES SPORTS RÉCRÉATIFS**

La présente liste de sports récréatifs n'est pas exhaustive. Il y a d'autres sports qui peuvent être approuvés si les corps ou les escadrons désirent en demander l'approbation auprès de leurs régions ou détachements respectifs.

Les règlements de base qui sont fournis pour les sports approuvés sont les règles des sports professionnels ou de compétitions qui ont été parfois adaptées. Les règles du jeu et les dimensions des terrains illustrés peuvent être modifiées en fonction des ressources et des installations disponibles au corps ou à l'escadron. Par exemple, en disque volant suprême, le jeu peut être modifié pour qu'il soit joué à l'intérieur dans un gymnase au lieu d'être joué sur un terrain extérieur.

Dans plusieurs cas, le nombre de joueurs par équipe peut être modifié selon le nombre de cadets qui jouent une partie. Par exemple, dans le cas du touch-football ou du flag-football, le nombre de joueurs indiqué dans le règlement est cinq mais les équipes peuvent jouer à plus de cinq joueurs à un moment donné. Les périodes et les pauses peuvent être aussi modifiées pour s'ajuster aux horaires.

Tous les sports qui comportent une certaine forme de contact entre les participants doivent être adaptés pour s'assurer qu'il n'y a pas de contact lorsqu'ils sont pratiqués par les cadets.

L'aperçu général de la course d'orientation ne fait pas partie de la présente section parce qu'il est inclus dans l'OCOM C105.03 (section 4).

## BASEBALL

**Objectif :** Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer autant de points que possible. 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, ce qui équivaut à faire 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 ([www.angelfire.lycos.com](http://www.angelfire.lycos.com)).

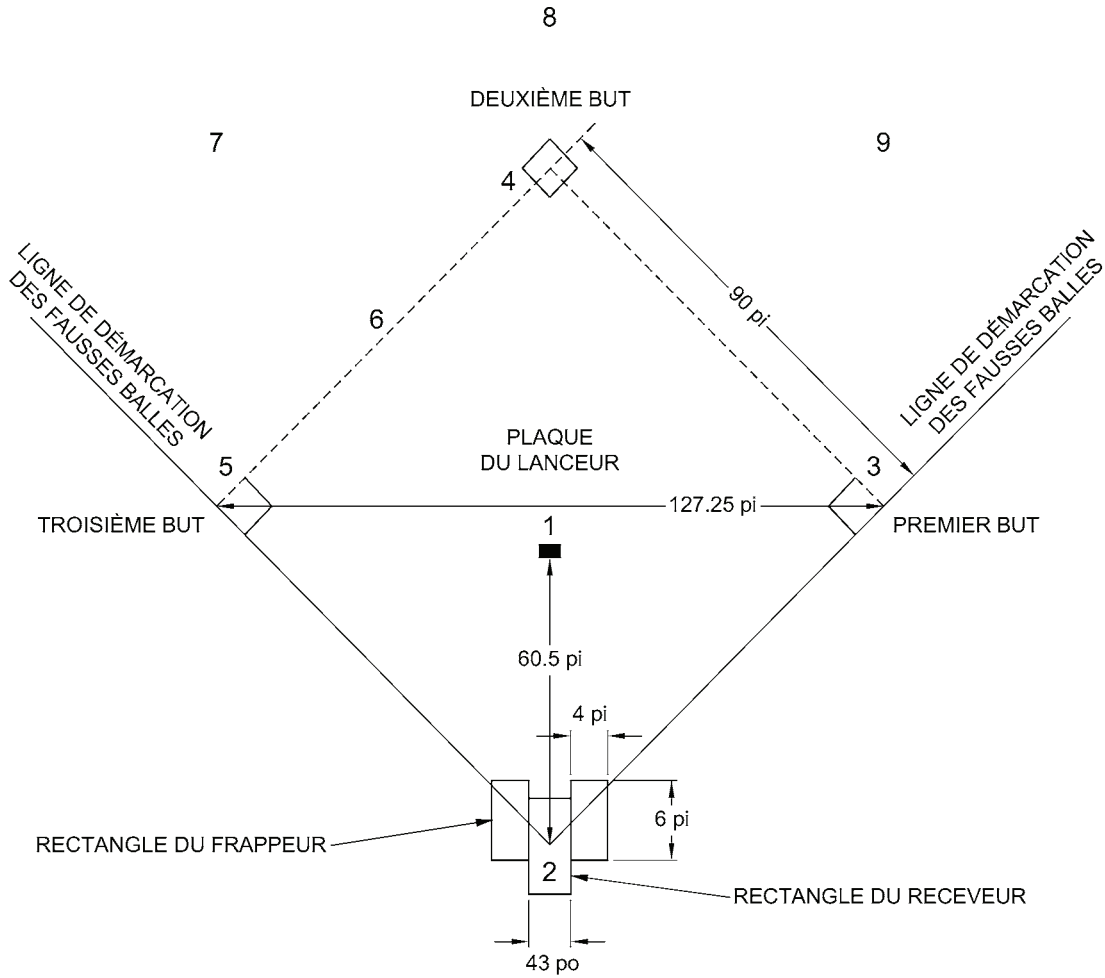
**Pointage :** Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts.

### Définitions :

Amorti	Lorsqu'un frappeur frappe la balle en laissant la balle entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol du champ intérieur.
Balle	Un lancer est déclaré balle lorsqu'une balle est lancée hors de la zone des prises.
But sur balle	Un frappeur se voit accorder un but sur balle si un lanceur lui lance quatre « balles » lors d'une présence au bâton.
Chandelle	Une balle frappée très haute, presque à la verticale.
Coup de circuit	Lorsqu'un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts lorsque la balle est frappée à l'intérieur de la clôture.
Double jeu	Lorsque deux retraits surviennent pendant le même jeu.
Fausse balle	Une balle frappée dans la zone des fausses balles (voir la figure 5B-1).
Jeu forcé	Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.
Manche	Une manche est composée de la première moitié de la manche et de la seconde moitié de la manche. 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 auquel le frappeur fait face et qui se trouve dans la zone des prises 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 aux deux premières prises. 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 (trois prises), d'un retrait forcé, d'un retrait en course et d'un retrait sur un ballon.
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 de la ligne de démarcation des fausses balles.

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

<b>BASEBALL</b>	
<b>Équipement requis :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quatre coussins.</li><li>• Deux bâtons.</li><li>• Deux casques de frappeur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Une balle de baseball (et des balles supplémentaires à portée de la main).</li><li>• Divers gants pour attraper la balle.</li><li>• Un terrain de baseball ou de balle molle.</li></ul>
<b>Règlements de base :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Une partie dure neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe). Une partie peut être raccourcie en raison des contraintes de temps.</li><li>• Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions, y compris : 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 (voir la figure 5B-1).</li><li>• Les joueurs de l'autre équipe se présentent d'abord au bâton dans la première moitié de la manche selon l'ordre établi des frappeurs.</li><li>• Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier coussin et les coussins subséquents.</li><li>• Un frappeur est retiré s'il accumule trois prises ou s'il frappe la balle et qu'elle est attrapée avant qu'elle n'atteigne le sol, par un joueur de l'équipe qui joue au champ.</li><li>• L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts pour en faire le tour avant que la balle n'atteigne le but. Le frappeur doit tenter de se rendre d'abord au premier but avant que la balle ne l'atteigne et continuer possiblement jusqu'au suivant tant qu'il croit pouvoir l'atteindre avant la balle. Une fois que le tour au bâton du frappeur est terminé, le prochain frappeur se présente au marbre pour frapper.</li><li>• 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).</li></ul>	
Pour obtenir plus de détails sur le baseball, consulter le document <i>The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports</i> (1998), pp. 25-35.	



**LÉGENDE**

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

*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

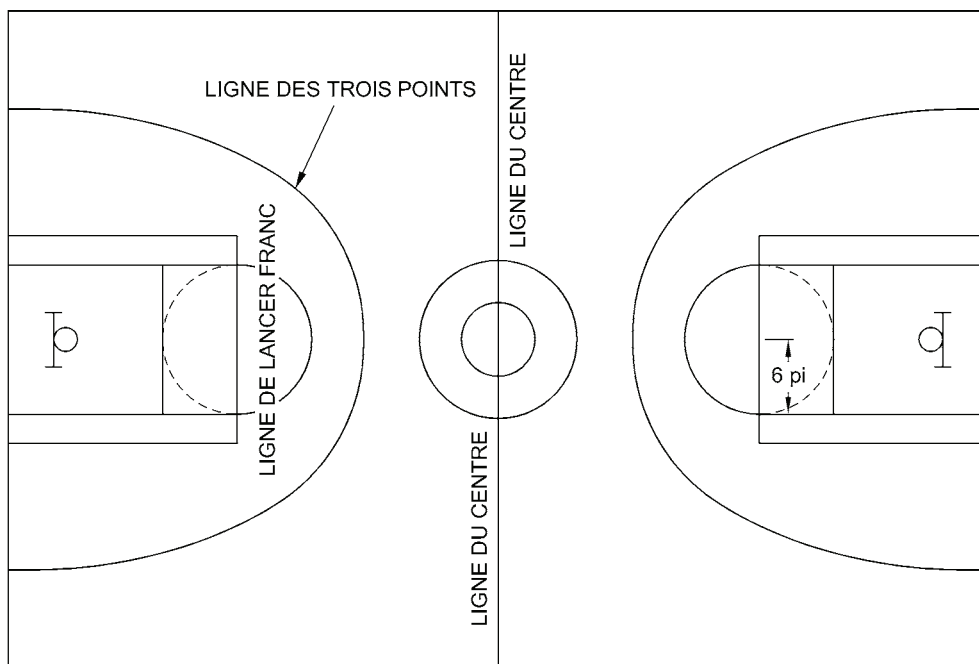
Figure 5B-1 Champ intérieur de baseball

<b>BASKET-BALL</b>	
<b>Objectif :</b> Passer le ballon de basket-ball à travers le panier de l'équipe adverse afin d'obtenir le plus de points à la fin de la partie.	
<b>Pointage :</b> Chaque ballon de basket-ball qui entre dans un panier donne à l'équipe qui le réussit deux ou trois points. Les tirs effectués à l'intérieur de la ligne des trois points comptent pour deux points et les tirs effectués à ou au-delà de la ligne des trois points comptent pour trois points (voir la figure 5B-2).	
<b>Définitions :</b>	
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 qu'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 recommencer à dribbler tant qu'un autre joueur n'a pas touché au ballon (après que le dribbleur a perdu le contrôle du ballon).
Marche	Lorsqu'un joueur avance sur le terrain de basket-ball avec le ballon sans dribbler.
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.
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.
<b>Nombre de joueurs :</b> Cinq joueurs par équipe en même temps sur le terrain de basket-ball.	
<b>Équipement requis :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ballon de basket-ball.</li> <li>• Un gymnase ou un terrain de basket-ball extérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux paniers.</li> </ul>
<b>Règlements de base :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La partie comprend deux demies de 20 minutes.</li> <li>• La partie débute par ce qui est commun d'appeler un « entre-deux ». Un joueur de chaque équipe fait face à son adversaire au centre du terrain. Le ballon est ensuite lancé directement vers le haut entre les deux joueurs et chacun tente d'en prendre possession ou de le frapper en direction d'un coéquipier.</li> <li>• Les équipes sont composées des joueurs suivants : un meneur de jeu, un arrière offensif ou tireur, un petit avant, un avant en puissance et un centre ou pivot.</li> <li>• Une fois que la partie est commencée, le joueur en possession du ballon doit dribbler en tout temps afin de continuer à déplacer le ballon vers l'avant sur le terrain. Le joueur peut passer le ballon à n'importe quel coéquipier.</li> </ul>	

### BASKET-BALL

- Si un joueur en possession du ballon arrête de dribbler à tout moment, 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 tirer en direction du panier.
- Si une équipe marque, l'équipe adverse prend possession du ballon. L'équipe qui s'est fait marquer un panier remet le ballon en jeu en plaçant un de ses joueurs sous le panier qui effectue une passe à un de ses coéquipiers.
- À tout moment de 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 remise en jeu de la ligne de touche.

Pour obtenir plus de détails sur le basket-ball, consulter le document *The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports* (1998), pp. 37-46.



*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

Figure 5B-2 Terrain de basket-ball

<b>FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL/TOUCH-FOOTBALL)</b>	
<b>Objectif :</b> Il s'agit d'une adaptation du football où les équipes tentent de marquer le plus de points en marquant des touchés. L'équipe qui accumule le plus haut pointage à la fin de la partie gagne.	
<b>Pointage :</b>	
Touché – six points :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsqu'un joueur est en possession du ballon et que ce ballon touche ou traverse la ligne des buts de l'équipe adverse. Un touché peut être marqué en courant avec le ballon, en attrapant une passe ou en recouvrant un échappé et en atteignant ou traversant la ligne des buts de l'équipe adverse.</li> </ul>	
Transformations :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un point si le jeu part de la ligne de cinq verges.</li> <li>Deux points si le jeu part de la ligne de 12 verges.</li> </ul>	
Touché de sûreté – deux points.	
<b>Nota :</b> 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.	
<b>Définitions :</b>	
Ballon mort	Lorsque le ballon est mort et que le jeu est terminé.
Échappé	Lorsqu'un joueur perd possession du ballon au moment où le jeu n'est pas arrêté.
Ligne de mêlée	L'endroit où les joueurs s'alignent pour la remise en jeu.
Premier essai	C'est une nouvelle série de quatre essais. Chaque équipe a quatre essais pour réussir un jeu lorsque sa formation offensive est sur le terrain.
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.
Zone d'interdiction de jeu au sol	Cette zone est constituée des cinq premières verges à partir de chaque zone des buts. Lorsque le ballon se trouve à la ligne de cinq verges ou à l'intérieur de la zone des cinq verges de l'équipe en formation défensive, la formation offensive ne peut utiliser un jeu au sol pour franchir la ligne de mêlée.
<b>Nombre de joueurs :</b> Cinq joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.	
<b>Équipement requis :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un ballon de football.</li> <li>Un terrain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De l'équipement de sécurité ou de protection.</li> </ul>
<b>Règlements de base :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>La partie comprend deux demies de 25 minutes.</li> <li>Une équipe prend d'abord possession du ballon. Cette équipe devient par le fait même la formation offensive et prend possession du ballon à sa propre ligne de cinq verges. Elle a trois jeux pour franchir</li> </ul>	

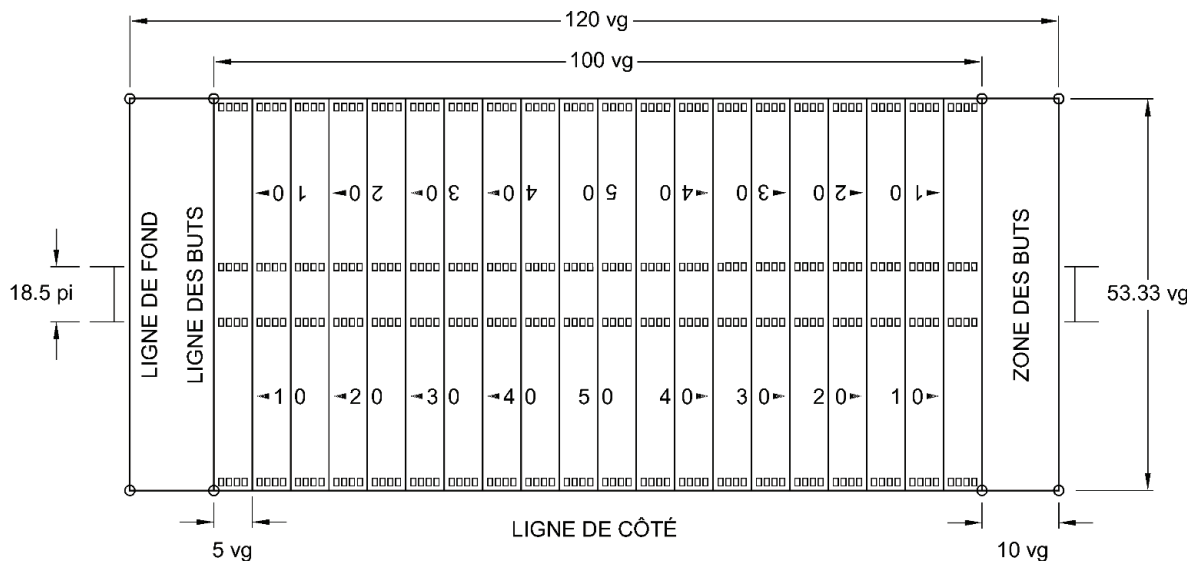
### FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL/TOUCH-FOOTBALL)

la ligne du centre. Une fois qu'elle a traversé la ligne du centre, elle a trois jeux pour marquer un touché.

- Si l'équipe en formation offensive ne réussit pas à marquer, la possession du ballon change d'équipe (passe à l'adversaire) et la nouvelle équipe offensive prend possession du ballon à sa propre ligne de cinq verges.
- L'équipe qui jouait en formation défensive au début de la première demie a 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.
- Un premier jeu automatique accordé à la suite d'une pénalité annule l'obligation concernant les trois essais pour gagner un premier essai ou marquer des points. La possession du ballon passe à l'équipe adverse si l'équipe à l'offensive ne réussit pas à traverser la ligne du centre.
- Pour commencer le jeu, le ballon doit être remis en jeu entre les jambes du centre. Le ballon est remis vers l'arrière au quart-arrière.
- Le centre ne peut recevoir une remise de ballon de la part du quart-arrière une fois qu'il lui a remis le ballon.
- Le quart-arrière ne peut courir avec le ballon au-delà de la ligne de mêlée.
- Tous les joueurs défensifs peuvent se ruer sur le porteur de ballon une fois qu'il y a eu remise de ballon ou que le ballon a été lancé, ou encore s'il y a eu une feinte de course et passe ou une feinte de remise de ballon.
- Le quart-arrière n'a seulement que sept secondes pour lancer le ballon sinon il est hors jeu.
- Au flag-football, les joueurs n'ont pas le droit d'attraper une passe si leur drapeau est tombé.
- Ce jeu doit être joué **sans contact**. Les obstructions et les plaqués ne sont pas permis.

Pour obtenir plus de détails sur le football, consulter le document *The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports* (1998), pp. 125-136. Ces règlements doivent alors être adaptés pour le flag-football ou le touch-football; certaines de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On peut trouver l'information sur le flag-football à l'adresse suivante : [www.slam.canoe.ca/FlagFootball/Rules/home.html](http://www.slam.canoe.ca/FlagFootball/Rules/home.html).





*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

Figure 5B-3 Terrain de football (américain)

## HOCKEY EN SALLE

**Objectif :** Faire passer la balle entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse afin d'obtenir le plus de points à la fin de la partie.

**Pointage :** Un joueur qui entre la balle dans le filet adverse à l'aide de son bâton marque un but. L'équipe qui accumule le plus haut pointage à la fin de la troisième période gagne la partie.

### 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.

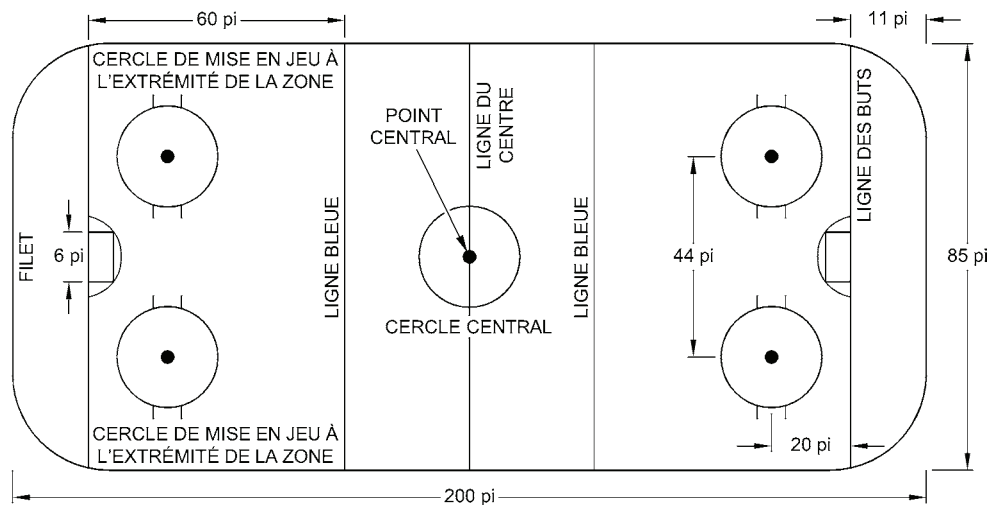
### Équipement requis :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Une balle de hockey.</li><li>• Suffisamment de bâtons de hockey pour les joueurs.</li><li>• Deux bâtons de gardien de but.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• De l'équipement de gardien de but comme des mitaines, des masques, etc.</li><li>• Deux filets de hockey.</li></ul> |
|--|--|

### Règlements de base :

- Une partie comprend trois périodes de 20 minutes.
- Une partie commence avec une mise au jeu entre deux adversaires au centre du terrain où l'officiel laisse tomber la balle.
- Chaque équipe est composée d'un gardien de but, de trois joueurs d'avant – un centre, un ailier gauche et un ailier droit – et de deux défenseurs.
- Les joueurs font avancer la balle tout en courant avec la balle 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 retournent au centre du terrain tout comme lors de la mise au jeu initiale.
- 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.
- Si un défenseur dans la zone défensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu à l'endroit où le jeu a été arrêté.

Pour obtenir plus de détails sur le hockey, consulter le document *The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports* (1998), pp. 159-168. Ces règlements doivent être adaptés pour le hockey en salle.



*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

Figure 5B-4 Surface de jeu du hockey

## CROSSE (RÈGLEMENTS S'APPLIQUANT AUX FEMMES)

**Objectif :** Lancer la balle dans le filet de l'équipe adverse afin d'obtenir le plus de points à la fin de la partie.

**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	Une action utilisée par un joueur qui n'est pas en possession de la balle pour bloquer le chemin à un adversaire pour qu'il prenne 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	Les joueurs adverses sont espacés d'un mètre, l'arbitre se tient debout à quatre à huit mètres des joueurs et lance la balle dans les airs et les joueurs l'attrapent dans sa descente. Aucun autre joueur ne peut se trouver à moins de quatre mètres des joueurs se disputant le lancer.
Marquage	Couvrir un adversaire en deçà d'une longueur de bâton.
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 :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Une balle.</li><li>• Suffisamment de bâtons de crosse pour les joueurs.</li><li>• Deux crosses de gardien de but.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Casques, masques, protège-gorges et plastrons pour deux gardiens.</li><li>• Suffisamment de protège-dents pour les joueurs.</li></ul> |
|---|---|

### Règlements de base :

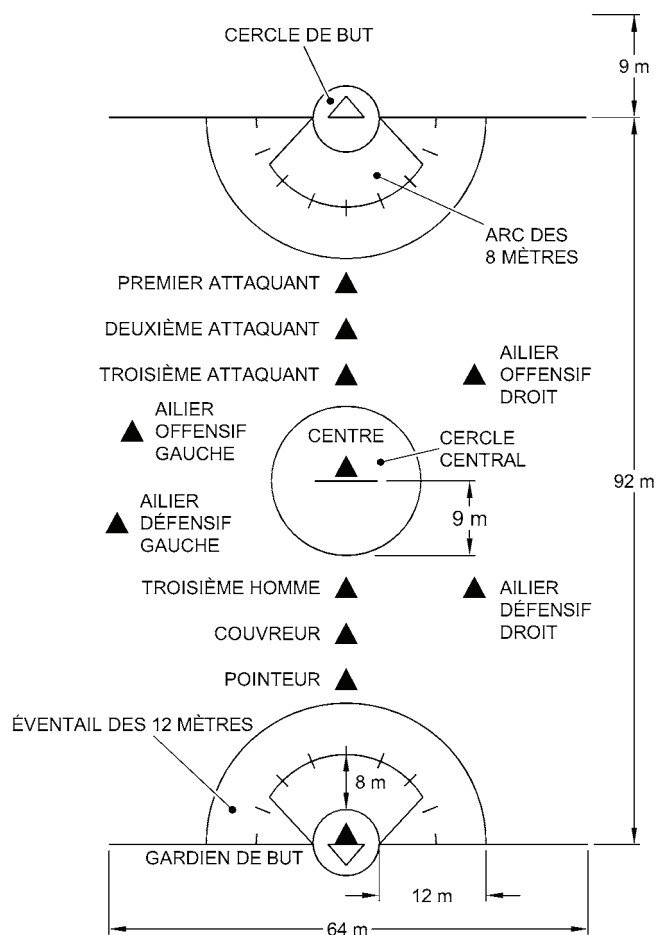
- La partie dure habituellement 60 minutes et est divisée en deux demies.
- La partie commence avec une mise au jeu mettant aux prises deux joueurs adverses de chaque côté de la ligne du centre et tenant leur crosse dans les airs parallèlement à la ligne du centre. L'arbitre

### CROSSE (RÈGLEMENTS S'APPLIQUANT AUX FEMMES)

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.

- 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 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.

Pour obtenir plus de détails sur la crosse, consulter le document *The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports* (1998), pp. 179-186.



*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

Figure 5B-5 Terrain de crosse

### RINGUETTE (VERSION HORS GLACE)

**Objectif :** Lancer l'anneau entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse afin d'obtenir le plus de points à la fin de la partie.

**Pointage :** Un point chaque fois qu'un joueur fait entrer l'anneau dans le filet adverse.

**Définitions :** S.O.

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

#### Équipement requis :

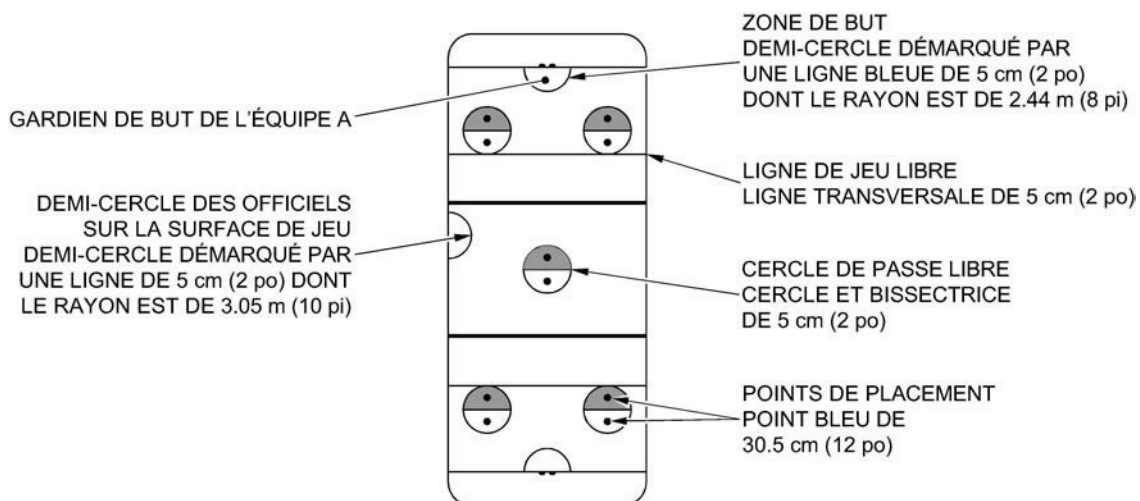
- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Deux filets de hockey.</li><li>• L'équipement de sécurité.</li><li>• Un anneau en caoutchouc.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Suffisamment de bâtons de ringuette (droits) pour les joueurs.</li><li>• Deux bâtons de gardien de but.</li><li>• Des masques de gardien de but.</li></ul> |
|---|--|

#### Règlements de base :

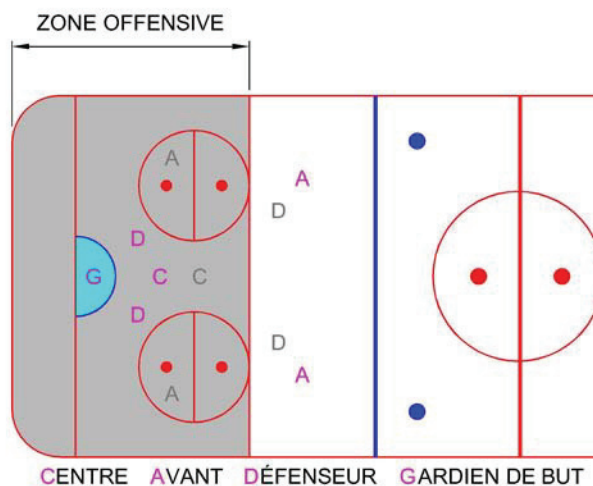
- La partie débute avec l'équipe adverse qui effectue une passe à partir du cercle de mise au jeu (similaire au cercle de mise en jeu du hockey).
- Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants.
- L'anneau se passe sur la surface de jeu un peu comme l'est la rondelle au hockey afin de faire entrer l'anneau 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.
- Le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau et non à l'extérieur comme au hockey.
- 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 habituellement 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. Cependant, le gardien de but peut aussi le frapper avec un bâton ou son pied.

De plus amples détails sur le sport de la ringuette se trouvent sur le site [www.ringette.ca](http://www.ringette.ca).

### ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



### ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



[www.ringette.ca](http://www.ringette.ca)

Figure 5B-6 Surface de jeu de ringette

## SOCCER

**Objectif :** Botter le ballon de soccer entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse afin d'obtenir le plus de points à la fin de la partie.

**Pointage :** Un point est compté 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 accorder 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 derrière sa propre ligne de but. 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 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 du ballon. Le gardien de but doit se tenir debout sur la ligne de but et ne doit pas déplacer ses pieds tant que le ballon n'a pas été botté. Si un but n'est pas marqué et que le ballon sort hors limite après avoir été touché par le gardien de but, l'équipe offensive obtient un coup de pied de coin.
Dribble	Déplacement du ballon avec les pieds dans un mouvement continu en faisant passer le ballon d'un pied à l'autre.
Faute	Une faute entraîne un coup franc direct ou indirect par l'équipe adverse au point où la faute a été commise.
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 en prenant bien soin que ses deux pieds soient en contact avec le sol au moment de relâcher le ballon. 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 :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ballon de soccer.</li> <li>• Deux filets.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un terrain de soccer ou un gymnase.</li> </ul> |
|--|---|

### Règlements de base :

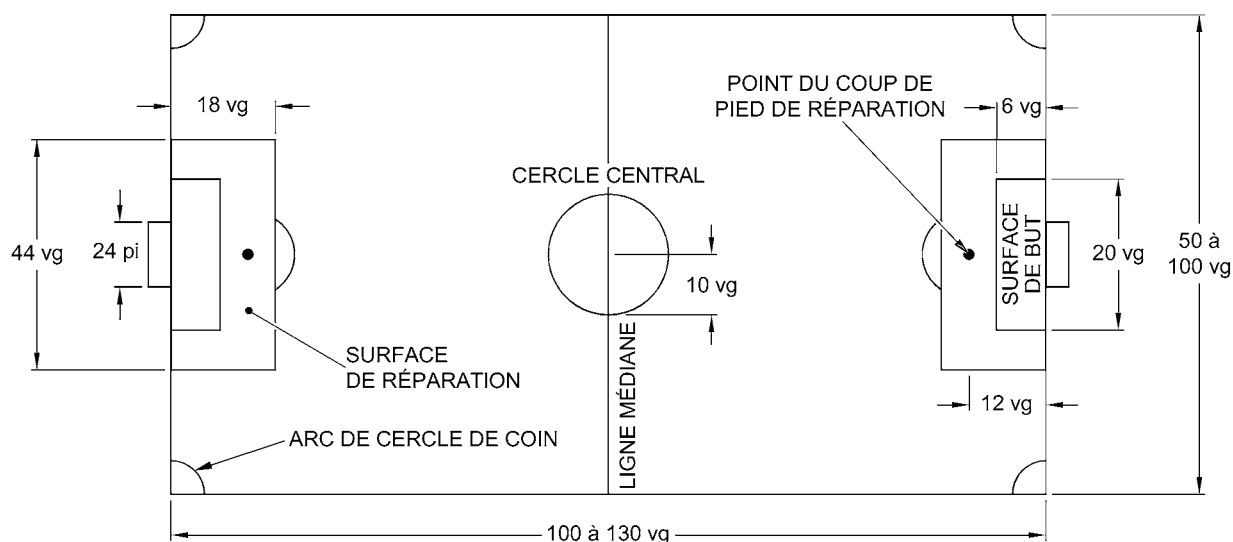
- La partie comprend deux demies de 45 minutes.



## SOCCER

- La partie débute avec un coup d'envoi au centre de la surface de jeu.
- Les équipes sont formées des joueurs suivants : le gardien de but, les défenseurs, les milieux de terrain et les avants ou attaquants.
- Tous les joueurs doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain avant que le coup d'envoi ait lieu. Le joueur qui effectue le coup d'envoi ne peut 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.
- Un but ne peut pas être marqué directement sur une rentrée de touche.

Pour obtenir plus de détails sur le soccer, consulter le document *The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports* (1998), pp. 237-245.



*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

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 autant de points que possible. 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, ce qui équivaut à faire 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 ([www.angelfire.lycos.com](http://www.angelfire.lycos.com)).

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

### Définitions :

Coup de circuit	Lorsqu'un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts lorsque la balle est frappée à l'intérieur de la clôture.
Double	Un coup sûr où le frappeur atteint le deuxième but.
Double jeu	Lorsque deux retraits surviennent pendant le même jeu.
Fausse balle	Toute balle frappée 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. Quant à eux, les autres joueurs qui sont sur les buts doivent toucher au but où ils se trouvent, après que le ballon soit capté, avant qu'ils ne puissent courir vers le but suivant.
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 en course	Cette situation survient lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle lorsque ce dernier n'est pas sur un coussin.
S'éloigner du but	Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but avant que la balle ait quitté la main du lanceur.
Territoire des fausses balles	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 :** Huit joueurs par équipe en même temps sur le terrain lorsque l'équipe n'est pas à l'offensive.

### Équipement requis :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ballon de soccer.</li> <li>• Un terrain de baseball ou de balle molle, ou un gymnase ou un champ.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quatre coussins ou cônes.</li> </ul> |
|--|---|

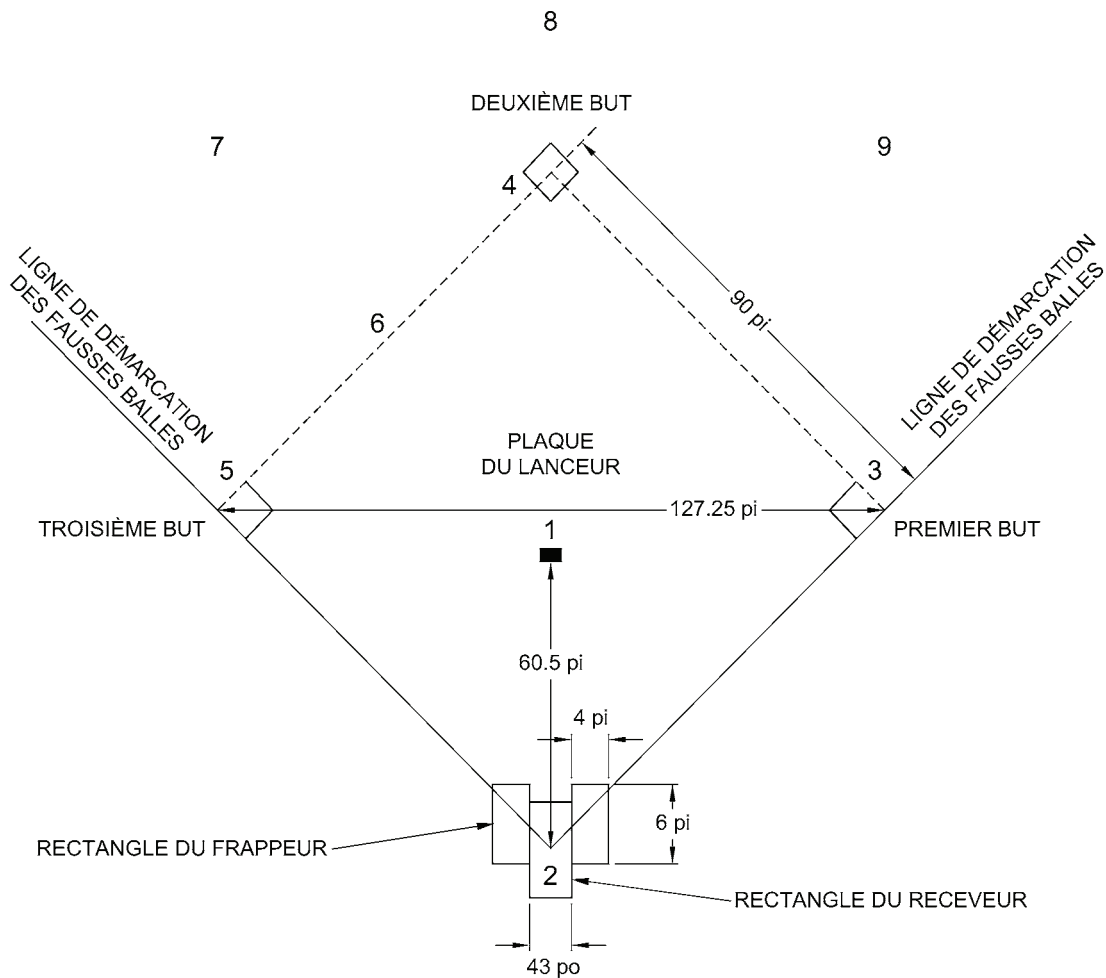
### Règlements de base :

- Une partie dure cinq manches de trois retraits (pour chaque équipe).

### **BALLON CANADIEN OU KICK-BALL**

- Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions, y compris : 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 de hauteur au-dessus du marbre lorsqu'il arrive à la hauteur du botteur. Le ballon doit être lancé 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 trois pieds du marbre avant de tenter de botter le ballon.
- Il n'est pas permis de s'éloigner du but ou de voler un but.
- Les amortis ne sont pas permis.
- Le botteur qui se trouve dans la zone de frappe doit botter le ballon avec son pied ou sa jambe au-dessous du genou.
- 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 au-dessous de la ceinture.
- Un coureur qui quitte son but avant que le ballon ait atteint le marbre ou qu'il soit botté est retiré et le ballon est considéré mort.

De plus amples détails sur le ballon canadien ou kick-ball peuvent être trouvés sur les sites [www.stanford.edu/group/Intramurals/kickballrules.html](http://www.stanford.edu/group/Intramurals/kickballrules.html) ou [www.kickball.com](http://www.kickball.com).



**LÉGENDE**

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

*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

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

## BALLE MOLLE

**Objectif :** Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer autant de points que possible. 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, ce qui équivaut à faire 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 ([www.angelfire.lycos.com](http://www.angelfire.lycos.com)).

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

### Définitions :

Amorti	Lorsqu'un frappeur frappe la balle en laissant la balle entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol au champ intérieur.
Balle	Un lancer est déclaré balle lorsqu'une balle est lancée hors de la zone des prises.
But sur balle	Un frappeur se voit accorder un but sur balle si un lanceur lui lance quatre « balles ».
Chandelle	Une balle frappée très haute, presque à la verticale.
Coup de circuit	Lorsqu'un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts lorsque la balle est frappée à l'intérieur de la clôture.
Double jeu	Lorsque deux retraits surviennent pendant le même jeu.
Fausse balle	Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.
Feinte de retrait en course	C'est une 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 comme 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 et au troisième but, où le coureur pourrait être retiré en course.
Interférence	L'interférence survient lorsqu'un joueur offensif entrave ou perturbe un joueur défensif au moment où il tente de faire un jeu. L'interférence peut être d'ordre physique ou verbal.
Jeu forcé	Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.
Manche	Une manche est composée de la première moitié de la manche et de la seconde moitié de la manche. 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 en course	Cette situation survient lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle lorsque ce dernier n'est pas sur un coussin.
Retrait sur un ballon	Ballon attrapé avant que la balle touche au sol ou à la clôture.

### BALLE MOLLE

**S'éloigner du but**      Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but (en balle rapide) au moment où la balle a quitté la main du lanceur. 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 de la ligne de démarcation des fausses balles (voir la figure 5B-9).

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

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

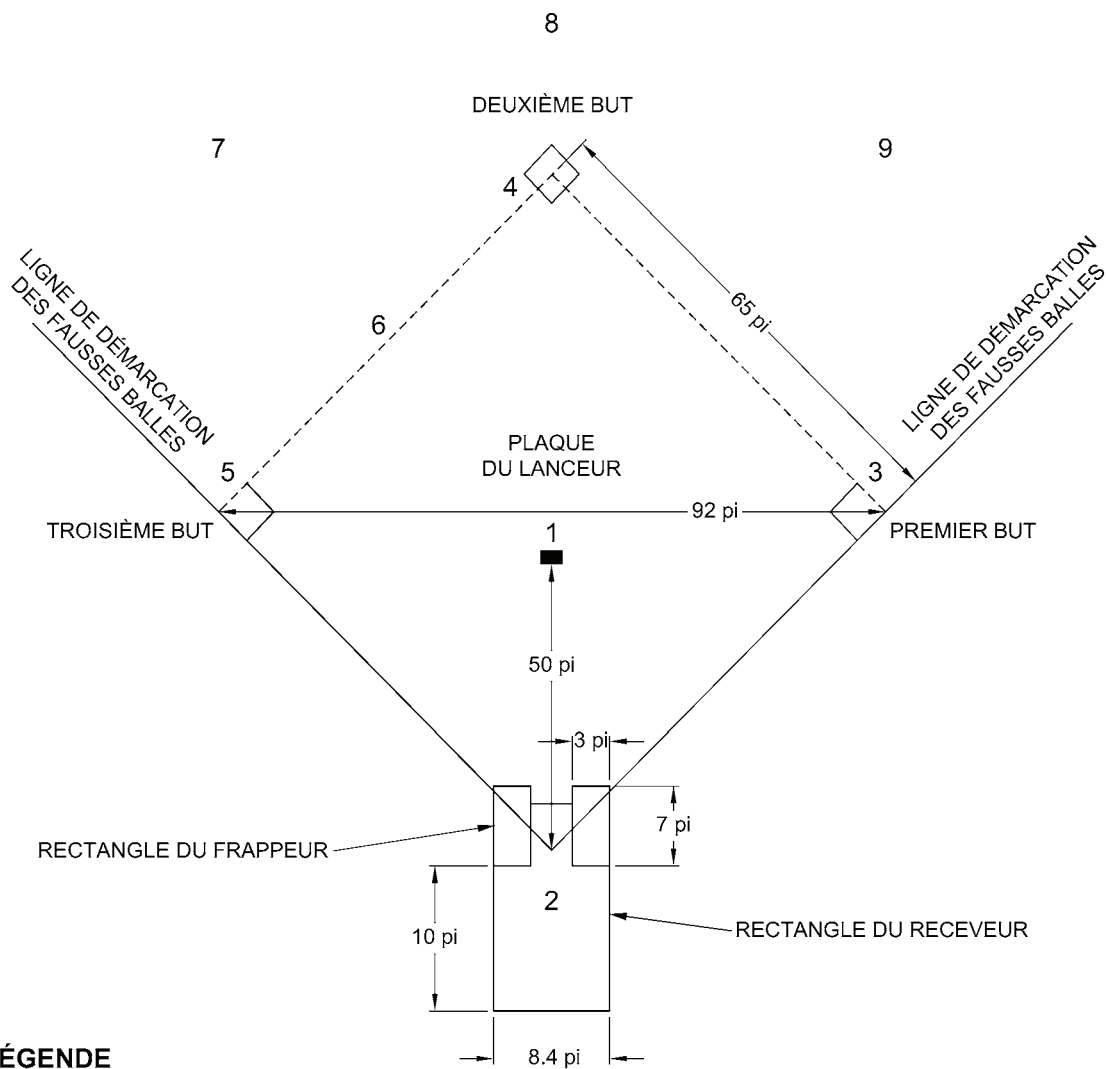
#### Équipement requis :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Quatre coussins.</li><li>• Un bâton.</li><li>• Des casques de frappeur.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Une balle molle.</li><li>• Suffisamment de gants pour les joueurs.</li><li>• Un terrain de baseball ou de balle molle.</li></ul> |
|---|--|

#### Règlements de base :

- Une partie dure sept manches de trois retraits (pour chaque équipe).
- Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions, y compris : un lanceur, un receveur, un premier-but, un deuxième-but, un troisième-but, un arrêt-court, un voltigeur de gauche, un voltigeur de centre, un 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 établi des frappeurs.
- Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier coussin et les coussins subséquents.
- Le lanceur **doit** exécuter un lancer par-dessous.
- Un frappeur est retiré s'il accumule trois prises ou s'il frappe la balle et qu'elle est attrapée, avant qu'elle n'atteigne le sol, par un joueur de l'équipe qui joue au champ.
- 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).

Pour obtenir plus de détails sur la balle molle, consulter le document *The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports* (1998), pp. 247-259.



**LÉGENDE**

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

*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

Figure 5B-9 Terrain de balle molle

## DISQUE VOLANT SUPRÊME

**Objectif :** Compter des points en attrapant une passe dans la zone de but adverse afin d'obtenir le plus de points à la fin de la partie.

**Pointage :** Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape une passe dans la zone de but adverse. 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 couvrent.
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 :

- Un disque de plastique (disque volant).
- Des cônes pour marquer les limites.

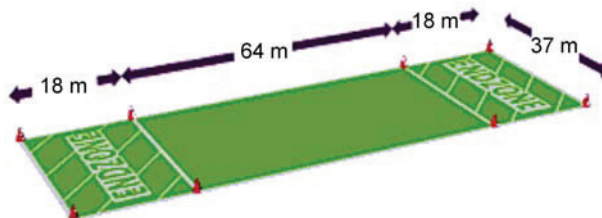
### Règlements de base :

- 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.
- Le disque peut être joué dans toutes les directions en le passant aux coéquipiers. Les joueurs doivent demeurer stationnaires lorsqu'ils ont le disque en main. Il doit être lancé à un autre joueur sur le terrain situé plus près de la zone de but.
- Un joueur ne peut pas retenir 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 en dehors du terrain, qu'elle est échappée, bloquée ou interceptée, etc., l'équipe défensive prend possession du disque et devient l'équipe 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.
- 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.



### DISQUE VOLANT SUPRÊME

De plus amples détails sur le disque volant suprême se trouvent sur le site [www.whatisultimate.com](http://www.whatisultimate.com) ou [www.upa.org/ultimate](http://www.upa.org/ultimate).



[www.whatisultimate.com](http://www.whatisultimate.com)

Figure 5B-10 Terrain de disque volant suprême

## VOLLEY-BALL

**Objectif :** Marquer des points en frappant le ballon dans la partie du terrain de l'équipe adverse afin d'accumuler le plus de points à la fin de la partie.

**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	Survient lorsqu'un ou plusieurs joueurs arrêtent le ballon avant ou aussitôt après qu'il a franchi le filet.
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'il 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 :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Un ballon de volley-ball.</li><li>• Un filet de volley-ball.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Un terrain de volley-ball.</li></ul> |
|--|--|

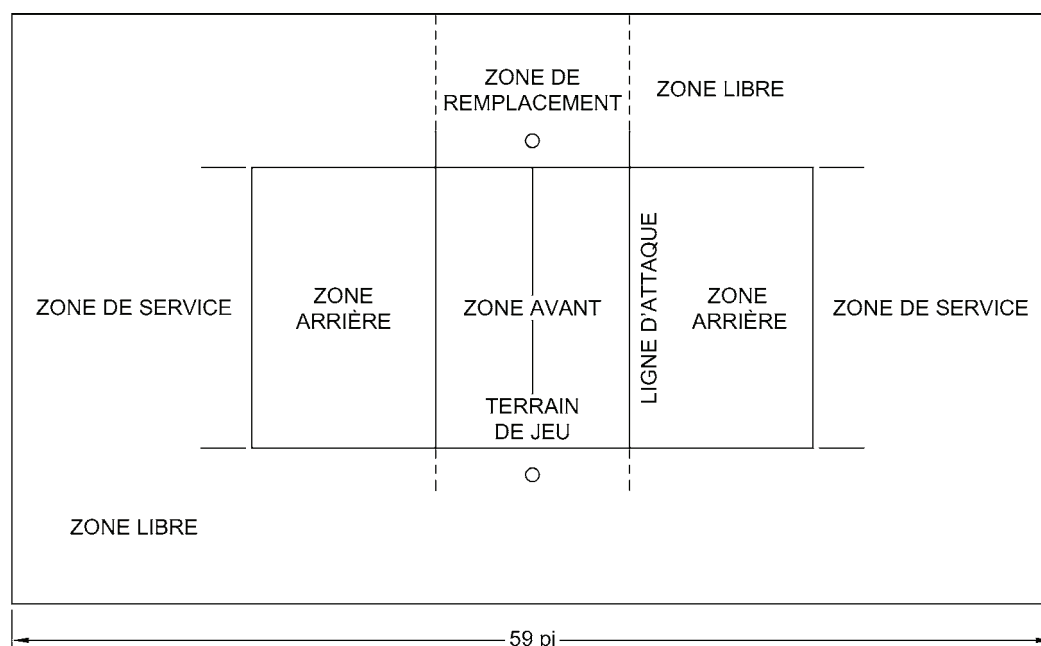
### Règlements de base :

- 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 en zone d'attaque et trois joueurs en zone de défense.
- Les joueurs peuvent frapper le ballon avec leurs mains jointes (manchette) et le taper pour effectuer une passe en touche haute, une passe par en dessous, avec la main ouverte ou le poing.
- 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 service.
- Tous les joueurs d'une équipe doivent effectuer une rotation de position lorsque le service revient à cette équipe.
- Le serveur peut se tenir n'importe où derrière la ligne de fond pour servir.
- Une faute de service survient 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 est au service peut marquer des points.

### VOLLEY-BALL

- Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de faire le point, elle se voit accorder le prochain service.
- Chaque équipe a droit à un maximum de trois touches (en plus du bloc) pour renvoyer le ballon par-dessus le filet.
- Le ballon est toujours en jeu même s'il touche le filet, sauf lors du service.

Pour obtenir plus de détails sur le volley-ball, consulter le document *The Sports Rules Book : Essential Rules for 54 Sports* (1998), pp. 325-334.



*The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*

Figure 5B-11 Terrain de volley-ball

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-88011-807-5) Human Kinetics with Thomas Hanlon (1998). *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*. É.-U., Human Kinetics Publishers, Inc.

Ringette Canada. Extrait le 27 avril 2006 du site [www.ringette.ca](http://www.ringette.ca).

Disque volant suprême. Extrait le 27 avril 2006 du site [www.whatisultimate.com](http://www.whatisultimate.com).

Stanford Intramurals, Department of Athletics, Physical Education and Recreation. Extrait le 30 avril 2006 du site [www.stanford.edu/group/Intramurals/kickballrules.html](http://www.stanford.edu/group/Intramurals/kickballrules.html).

NFLCANADA.COM. Extrait le 30 avril 2006 du site [www.slam.canoe.ca/FlagFootball/Rules/home.html](http://www.slam.canoe.ca/FlagFootball/Rules/home.html).

Ultimate Players Association. Extrait le 27 avril 2006 du site [www.upa.org/ultimate](http://www.upa.org/ultimate).

World Adult Kickball Association (WAKA). Extrait le 1<sup>er</sup> mai 2006 du site [www.kickball.com](http://www.kickball.com).