

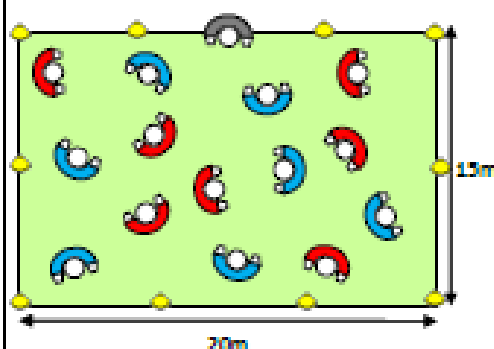
ECHAUFFEMENT : LES ANIMAUX (15min)

Objectifs : Améliorer la motricité des joueurs, résoudre les problèmes affectifs (contact sol et partensires)

Consignes : Les animaux trottent dans la « forêt » (espace de jeu délimité). Ils ne doivent pas sortir de la forêt, et ne doivent pas entrer en contact avec un autre animal. Les joueurs doivent mimer l'animal cité. Exemple d'animaux : Crabe (Pas chassés), flamant rose (Cloche-pied), Canard (accroupi), Grenouille (saut), kangourou (pied-joint), tortue (4 pattes), serpent (rampier), guépard (rapide) ...

DEMONSTRER LES DEPLACEMENTS POUR CHAQUE ANIMAL

Variables : Faire dire aux joueurs un nom d'animal / Se déplacer par 2 en se tenant à la taille (les 2 ne forment plus qu'un seul animal).



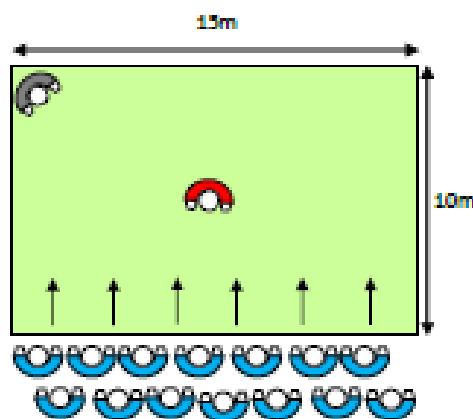
L'EPERVIER (15min)

Objectifs : Prendre du plaisir à lutter (ressource affective) + Plaquer (ressource technique)

Consignes : Tous les joueurs sont derrière la ligne. Un épervier (en rouge) au milieu. Au « top », les joueurs doivent rejoindre le camp d'en face et ainsi de suite. L'épervier doit plaquer les joueurs. Si les joueurs sont plaqués, ils deviennent épervier.

Variables (pour augmenter progressivement la vitesse) : Epervier à 4 pattes et les autres aussi / Epervier à 4 pattes et les autres en marche lente (« Robots sans pile ») / Epervier debout et les autres à pied-joints (« kangourous ») / Epervier debout et les autres en marche rapide (« Robots avec piles »).

RAPPELER (EN QUESTIONNANT) LES COMPORTEMENTS ATTENDUS (TECHNIQUE) DU PLAQUAGE AVEC LES JOUEURS



LE JEU DES PLAQUAGES (30min)

Objectifs : S'opposer individuellement (AVANCER, PLAQUER)

Score principe : 1 point par blocage (ceinturer) sur Porteur de balle. 2 points par placage. 3 points par essais.

Lancement : Favorable à l'opposition (défenseurs) avec peu d'espaces entre les attaquants et les défenseurs

DONNER LE BALLON A TOUS LES JOUEURS (7 vs 7 MAX)

