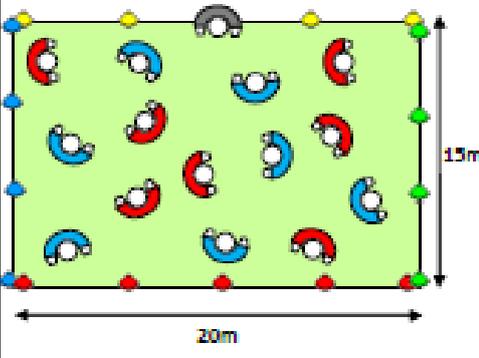
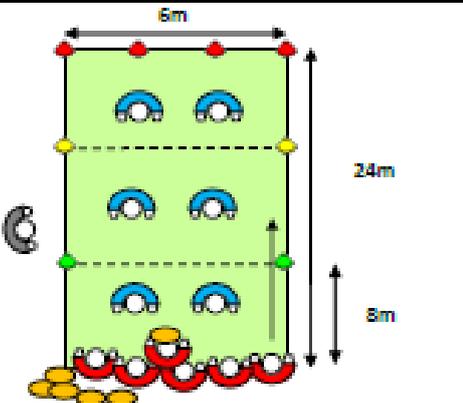


ECHAUFFEMENT : LES DEMENAGEURS (15min)	
<p>Objectifs : Prendre du plaisir à lutter (ressource affective) + Pousser (ressource technique)</p> <p>Consignes : Les 2 équipes trottaient dans la « maison » (espace de jeu). Les rouges sont les déménageurs et les bleus les meubles. Au « top », les meubles ne bougent plus et les déménageurs doivent aller « emballer » un meuble (le ceinturer à la taille). CORRIGER A CE MOMENT-LA LES POSTURES DES ENFANTS. Au « top » suivant, les déménageurs doivent sortir les meubles de la maison. Les meubles peuvent résister. Score principe : 1 point par meuble sorti.</p> <p>Variables : Chronométrer le temps mis pour sortir tous les meubles / Annoncer par quelle porte les déménageurs doivent sortir les meubles (rouge, vert, bleu, jaune).</p>	
LE COFFRE-FORT (15min)	
<p>Objectifs : Prendre du plaisir à lutter (ressource affective) + Pousser (ressource technique)</p> <p>Consignes : Les rouges doivent emmener le plus possible de « lingots d'or » (les ballons) dans le « coffre-fort » (zone de marque). Ils ne peuvent prendre qu'un seul ballon à la fois et ne peuvent pas se faire des passes (« les lingots sont lourds »). Les bleus défendent dans leur zone de départ et en poursuite sur les zones suivantes. Séquence de 1min30 pour les rouges et on inverse les rôles. FAIRE RESPECTER LA REGLE DU HORS-JEU.</p> <p>Score principe : 1 point par lingot dans le coffre-fort.</p> <p>Variables : Autoriser les passes</p>	
LA POUSSEE COLLECTIVE (30min)	
<p>Objectifs : Avancer individuellement et collectivement (Pousser)</p> <p>Score principe : 1 point par poussée collective qui fait avancer sur un blocage. 3 points par essais.</p> <p>Lancement : A l'équilibre avec peu d'espaces entre les attaquants et les défenseurs / Tous les joueurs ont une main sur le ballon</p> <p>DONNER LE BALLON A TOUS LES JOUEURS 7 CONTRE 7 MAXIMUM</p>	