

## OBJECTIF

Améliorer le temps de réaction lors d'une transition de l'attaque à la défense.

## CONFIGURATION DE JEU

**Espace nécessaire** 30 x 15 mètres  
**Équipement nécessaire** Cônes, ceintures de flag  
**Temps suggéré** 10-15 minutes ou des tours de 5 minutes  
**Taille du groupe** N'importe quelle taille (toujours en travail avec un partenaire)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

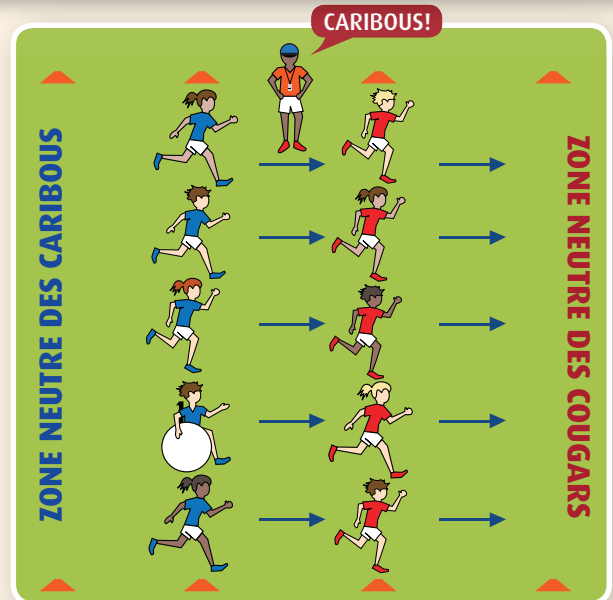
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Chaque joueur trouve un partenaire. Les partenaires décident qui sera « le caribou » et qui sera « le cougar ».
- 2 Une des équipes (cougars) s'aligne d'un côté de la ligne du centre, face à la zone neutre des cougars. L'autre équipe (caribous) s'aligne juste à côté de leurs partenaires, de l'autre côté de la ligne du centre, face à la zone neutre des caribous. Les joueurs devraient être à une distance de bras.
- 3 L'entraîneur crie ensuite « CARIBOUS » ou « COUGARS » ! L'équipe qui est appelée est à l'attaque et les joueurs tentent de se rendre à leur zone neutre sans se faire retirer leurs flags. L'équipe qui n'est pas appelée est en défense et les joueurs doivent réagir rapidement pour retirer les flags de leur partenaire avant qu'ils ne se rendent à la zone neutre.
- 4 Faites plusieurs tours, et donnez la chance à chaque équipe de faire quelques tours à l'attaque et quelques tours en défense pour pratiquer leur réactivité.
- 5 Attribuez des points lorsqu'un flag est retiré. Dites aux joueurs de compter leurs points sur plusieurs tours.



## MODIFICATIONS

- 1 Ajuster la distance pour se rendre à la zone neutre pour les joueurs qui ont de la difficulté à se rendre sans se faire retirer les flags.
- 2 Ralentissez la vitesse du jeu en commençant par la marche ou la marche rapide pour bâtir la confiance et le succès.
- 3 Faites une rotation dans la ligne pour que les joueurs puissent faire l'activité avec plusieurs partenaires différents et potentiellement jouer avec un partenaire avec qui la compétition est serrée.

## PROGRESSIONS

- 1 Changez l'attaque et la défense dans un même tour, forçant ainsi les joueurs à changer avant de se rendre dans la zone neutre.
- 2 Variez la position de départ des joueurs : assis, à genou, couché, sur le ventre ou sur le dos.
- 3 Intégrez des exercices de conditionnement physique comme des jumping jacks, des squats sautés, des burpees, avant d'appeler le nom d'une équipe.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Faites une révision de la bonne technique pour retirer un flag : position basse sur les appuis, assez proche pour réussir à retirer le flag.
- 2 Soyez vigilants des joueurs qui pourraient « tricher » en anticipant votre signal et en partant déjà vers une direction avant que le signal soit appelé.