

OBJECTIF

Pratiquer et mettre à l'épreuve des habiletés motrices fondamentales ainsi que certaines bases du rugby.

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 10 x 10 mètres
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, cerceaux (hula hoops), ceintures de flag
 Temps suggéré 10 minutes
 Taille du groupe N'importe quelle taille

STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

EA Âges: 5-6 / Années: K-1

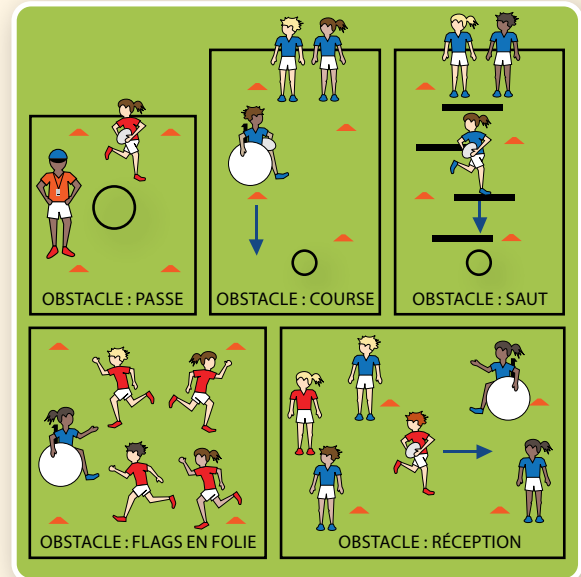
HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

RÈGLES DU JEU

1 Créez une course à obstacles avec une variété d'habiletés et mouvements à exécuter pour mettre à l'épreuve les capacités des participants. Vous pouvez choisir parmi les stations suivantes :

- La passe – Demandez aux joueurs de faire une bonne passe en visant le cerceau à une courte distance.
- Course/mouvement – Placez des cônes en forme de S comme pour une course à relais. Demandez aux participants de courir dans le trajet tracé par les cônes, pour mettre un essai dans le cerceau à la fin, et ensuite retourner à la ligne de départ.
- Sauter – Encore une fois dans une configuration de course à relais, tracez un trajet de haies que les joueurs devront parcourir.
- Réception – Créez une situation de passes en aller-retour où deux joueurs doivent passer dans un couloir, recevant des passes de la gauche et les envoyant vers la droite. Ces mêmes joueurs pourront par la suite repasser dans le couloir, recevant cette fois le ballon du côté droit pour passer vers la gauche.
- Retrait de flag – Créez un mini jeu de « Flags en folie » où un joueur sera désigné la « tag ». Mettez à l'épreuve sa capacité à retirer des flags (p.ex. 30 secondes). Faites une rotation pour permettre à tous les joueurs de faire l'épreuve.



MODIFICATIONS

- 1 Modifiez les obstacles pour vous adapter aux capacités et besoins de vos joueurs.

PROGRESSIONS

- 1 Ajoutez des obstacles pour tester des habiletés plus avancées.
- 2 Mettez des limites de temps pour certains obstacles pour voir combien d'habiletés peuvent être testées dans un temps donné (p. ex. 1 min).

VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Aidez les joueurs à bien exécuter les habiletés et les gestes en faisant une révision de chaque habileté avant chaque obstacle.