ANNEXE 1

Des situations pour apprendre à…

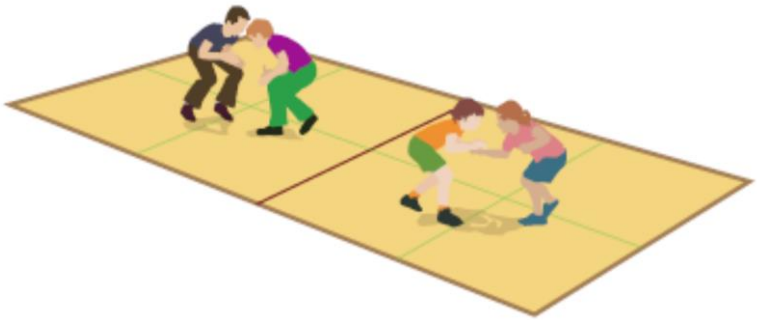
ACCEPTER
LE CONTACT

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Arrache foulard	ACCEPTER LE CONTACT	C1

Objectif : S'approcher de l'adversaire

Description de la situation : Les deux joueurs ont chacun un foulard à leur ceinture. Il s'agit d'arracher le foulard de l'adversaire sans se faire arracher le sien. On ne peut sortir de la zone. A chaque réussite, on marque 1 point.



Dispositif : Des groupes de trois joueurs (l'un des trois arbitre)
Jouer 1 minute et comptabiliser les points. Changer les rôles.
Terrains de 2 m x 2 m, foulards

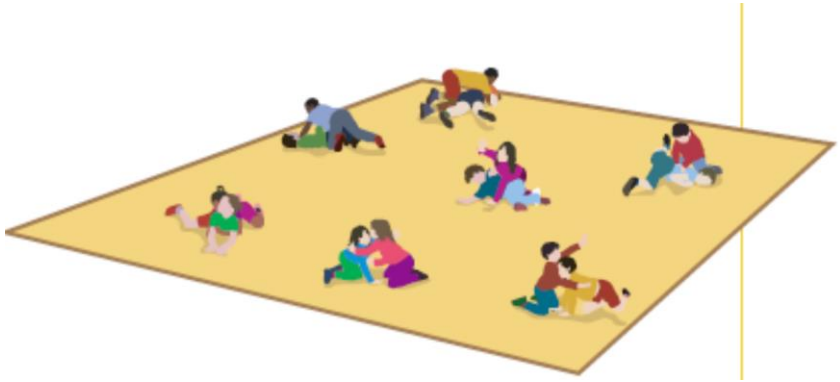
Interventions :

- Agrandir ou rétrécir le terrain
- Placer le foulard dans son dos
- Mettre deux foulards
- Jouer à quatre pattes avec un foulard à la cheville

Défi à 2 joueurs	ACCEPTER LE CONTACT	C2

Objectif : Immobiliser l'adversaire au sol

Description de la situation : Il s'agit de mettre son adversaire sur le dos et de le maintenir ainsi 3 secondes pour gagner un point ou bien de sortir son adversaire du tapis. Les deux joueurs sont à genoux.
A chaque réussite, on marque 1 point.



Dispositif : Des groupes de trois joueurs (l'un des trois arbitre)
Jouer 1 minute et comptabiliser les points. Changer les rôles.
Terrains de 2 m x 2 m, foulards

Interventions :

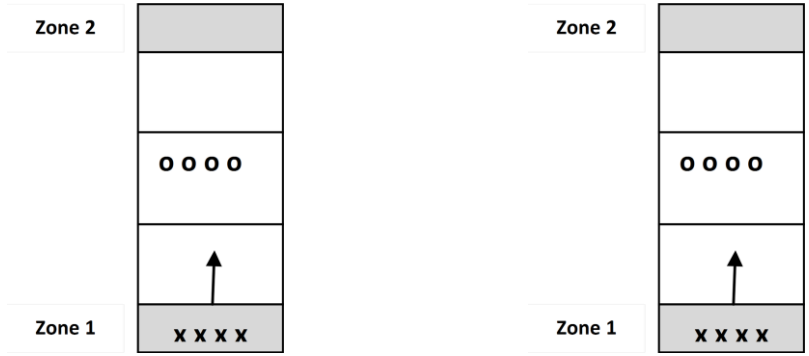
- Agrandir ou rétrécir le terrain
- Maintenir 5 secondes
- Démarrer à quatre pattes

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Epervier aplati	ACCEPTER LE CONTACT	C3

Objectif : Attraper, mettre au sol

Description de la situation : Les joueurs X à quatre pattes se rendent de la zone 1 à la zone 2. Les joueurs O à quatre pattes les attrapent et les aplatissent au sol en restant dans leur couloir. A chaque passage, on compte les joueurs X attrapés (on relâche les joueurs après chaque passage).



Dispositif : 4 équipes de 4 à 5 joueurs.
Jouer 3 minutes et comptabiliser les points. Changer les rôles.
Terrains de 8 m x 4 m, chasubles

Interventions :
- Elargir ou rétrécir le terrain
- Mettre plus ou moins de défenseurs

Les fourmis	ACCEPTER LE CONTACT	C4

Objectif : Attraper, immobiliser au sol

Descriptif : Il s'agit pour un groupe de fourmis de se déplacer à 4 pattes sur le tapis.
Un autre groupe est désigné pour arrêter les fourmis et les immobiliser. Lorsqu'une fourmi a été immobilisée, on peut la relâcher.
A la fin on comptabilise le nombre de fourmis immobilisées.

Dispositif : Jouer 3 minutes et comptabiliser les points. Changer les rôles.
Terrains de 4 m x 4 m, chasubles

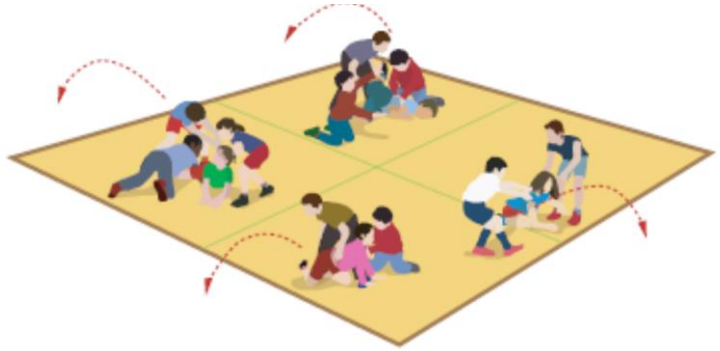
Interventions :
- Agrandir ou rétrécir le terrain
- Mettre moins de fourmis que de joueurs qui vont immobiliser

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Sortir les ours	ACCEPTER LE CONTACT	C5

Objectif : Saisir, tirer, pousser, soulever

Description de la situation : Un groupe d'ours est à quatre pattes au centre du tapis. Un autre groupe doit faire sortir les ours du tapis. Lorsqu'on a été sorti, on peut revenir dans le centre du tapis pour continuer à jouer. A la fin, on compte les ours sortis.



Dispositif : Trois équipes (une arbitre). Jouer 3 minutes. Changer de rôles
Terrain de 4 m x 4 m, chasubles

Interventions :

- Mettre moins d'ours que de chasseurs
- Faire coucher les ours

Lève la jambe	ACCEPTER LE CONTACT	C6

Objectif : Attraper, soulever

Description de la situation : Les joueurs sont par 2 face à face. L'un attaque, l'autre se défend. Il s'agit pour l'attaquant de soulever une jambe d'un défenseur. A la fin, on comptabilise le nombre de fois où l'on a réussi.

Dispositif : Par groupes de 3 (un attaquant, un défenseur, un arbitre). Jouer 1 minute. Changer les rôles
Terrain de 2 m x 2 m, chasubles

Interventions :

- Mettre le joueur au sol après avoir saisi la jambe
- Donner un ballon au joueur qui défend
- Jouer avec deux défenseurs

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Moule et rocher	ACCEPTER LE CONTACT	C7

Objectif : Attraper, tirer

Description de la situation : Un joueur est sur ses genoux : le rocher. Un second joueur : la moule, est accroché au rocher. Un troisième joueur essaie de décrocher la moule. On compte 1 point à chaque réussite.

Dispositif : Par groupes de 4 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute.
Chasubles

Interventions :

- Jouer avec 2 moules, 1 pêcheur
- Jouer avec 1 moule, 2 pêcheurs

Tourner la tortue	ACCEPTER LE CONTACT	C8

Objectif : Saisir, retourner

Description de la situation : Un défenseur à 4 pattes sur un tapis : la tortue et un attaquant. L'attaquant essaie de retourner la tortue sur le dos. A chaque réussite on attribue un point.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles

Interventions :

- Jouer avec deux attaquants
- Varier la position de l'attaquant : à quatre pattes, debout, à genoux

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Rugby au sol	ACCEPTER LE CONTACT	C9

Objectif : Saisir, empêcher de se déplacer

Description de la situation : 4 contre 4, à 4 pattes. Lutter pour se saisir d'un ballon et le rapporter dans son camp. Chaque réussite compte 1 point.

.

Dispositif : Quatre équipes, quatre terrains. Jouer 4 minutes
Chasubles, 1 ballon

Interventions :

- Faire une attaque défense en donnant 3 tentatives.
- Mettre les attaquants ou les défenseurs en surnombre

Se relever vite	ACCEPTER LE CONTACT	C10

Objectif : Empêcher de se lever

Description de la situation : Un joueur est allongé au sol. L'autre se met dessus et l'empêche de se mettre à quatre pattes. On marque 1 point si l'on réussit à se mettre à quatre pattes.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles

Interventions :

- Varier les positions de départ pour le joueur de dessus : à gauche, à droite, assis, allongé…

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Lapin chasseur	ACCEPTER LE CONTACT	C11

Objectif : Courir, saisir, immobiliser

Description de la situation : Il s'agit pour un joueur debout, d'attraper un joueur qui se déplace à quatre pattes et de l'immobiliser. On compte 1 point à chaque réussite.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 4 m x 4 m, chasubles

Interventions :

- Mettre deux joueurs debout
- Mettre deux joueurs à quatre pattes

Comme l'anguille	ACCEPTER LE CONTACT	C12

Objectif : Saisir, ramper

Description de la situation : Il s'agit pour un joueur qui étreint un autre joueur au sol de l'empêcher de ramper et d'atteindre la ligne. Le joueur qui atteint la ligne marque 1 point.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Ligne à 1 m, chasubles

Interventions :

- Placer la ligne plus loi, plus près
- Demander de saisir à la taille ou aux bras, ou aux cuisses

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Joueur dehors	ACCEPTER LE CONTACT	C13

Objectif : Saisir, pousser, tirer

Description de la situation : Il s'agit pour un joueur avec ballon d'éviter de se faire sortir du terrain par l'adversaire. Chaque fois que l'adversaire sort le joueur porteur du ballon, il marque 1 point.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles, 1 ballon par terrain

Interventions :

- Agrandir ou rétrécir la zone
- Mettre deux défenseurs

Touche genoux	ACCEPTER LE CONTACT	C14

Objectif : Toucher, esquiver

Description de la situation : Il s'agit pour deux joueurs face à face de toucher le genou de son adversaire avec la main. On marque 1 point pour chaque réussite.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles

Interventions :

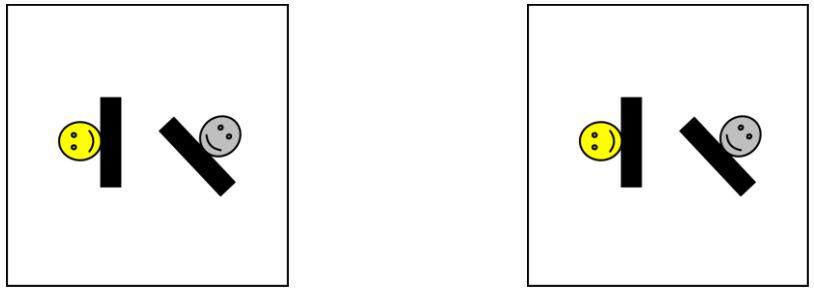
- Mettre un bras derrière le dos
- Toucher les chevilles

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Auto tampon	ACCEPTER LE CONTACT	C15

Objectif : Percuter, pousser, éviter

Description de la situation : Il s'agit pour deux joueurs munis de bouclier de faire sortir son adversaire de la zone (percussion par derrière INTERDITE). On marque 1 point pour chaque réussite.



Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles, 2 boucliers par terrain

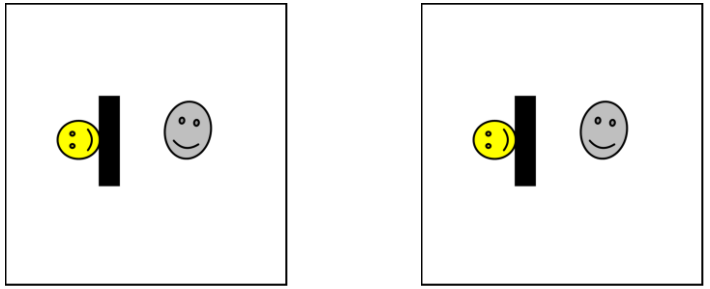
Interventions :

- Jouer à 3
- Agrandir ou rétrécir la zone

Résiste au choc	ACCEPTER LE CONTACT	C16

Objectif : Se déplacer, percuter, pousser, éviter

Description de la situation : Il s'agit pour le joueur muni d'un bouclier de faire sortir de la zone le joueur en possession du ballon. On marque 1 point pour chaque réussite.



Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles, 2 boucliers et 1 ballon par terrain

Interventions :

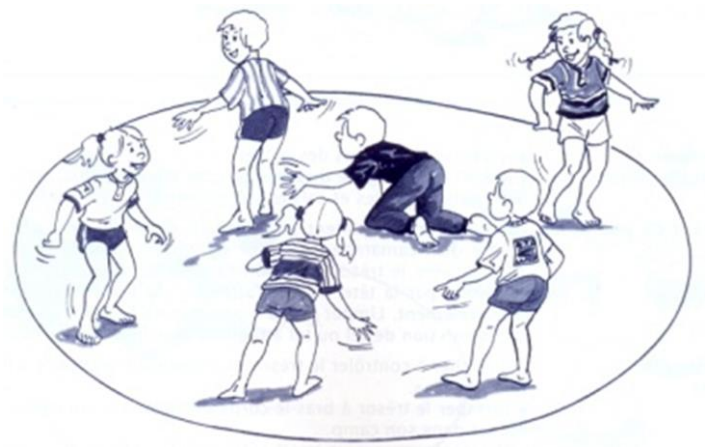
- Mettre 2 joueurs avec boucliers contre un avec ballon
- Mettre 2 joueurs avec chacun un ballon contre un avec bouclier
- Mettre 2 joueurs avec un seul ballon contre un avec bouclier

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Attrape-moi	ACCEPTER LE CONTACT	C17

Objectif : Saisir, déséquilibrer

Description de la situation : Il s'agit pour un joueur à quatre pattes de faire tomber des joueurs debout. On marque 1 point pour chaque réussite.



Dispositif : Groupes de 4 à 5 joueurs. Jouer 2 minutes. Changer de rôle
Terrain de 4 m x 4 m, chasubles

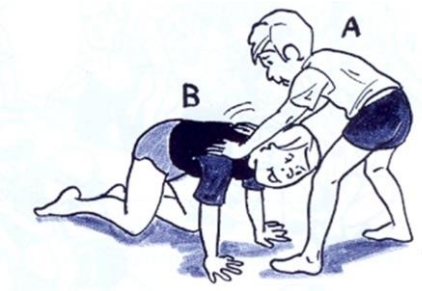
Interventions :

- Faire varier le nombre de joueurs
- Faire varier les dimensions du terrain
- Donner un ballon aux joueurs debout

A la grotte	ACCEPTER LE CONTACT	C18

Objectif : Maintenir un contact, s'adapter aux déplacement de l'autre

Description de la situation : Il s'agit pour le joueur A de poser les mains et de les maintenir sur le joueur B qui est à quatre pattes et qui peut se déplacer dans tous les sens, se retourner, se mettre à plat ventre. Le joueur B marque 1 point à chaque rupture de contact.



Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles

Interventions :

- Poser les mains sur d'autres parties du corps
- Jouer avec 2 ballons par équipes

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11

Touche ballon	ACCEPTER LE CONTACT	C19

Objectif : Se déplacer, toucher son adversaire

Description de la situation : Il s'agit pour un joueur muni d'un ballon tenu à deux mains de toucher l'autre joueur. On marque 1 point pour chaque réussite.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles

Interventions :

- Agrandir le terrain
- Mettre 2 joueurs sans ballon
- Désigner une zone à toucher : épaules, genoux…

Hors de la zone	ACCEPTER LE CONTACT	C20

Objectif : Pousser, soulever, tirer

Description de la situation : Il s'agit pour un joueur de faire sortir son adversaire de la zone. On marque 1 point pour chaque réussite.

Dispositif : Par groupes de 3 joueurs (un arbitre). Jouer 1 minute et changer les rôles.
Zone de 2 m x 2 m, chasubles

Interventions :

- Agrandir le terrain
- Donner un ballon

Daniel SOKOLOW
CPD EPS 11