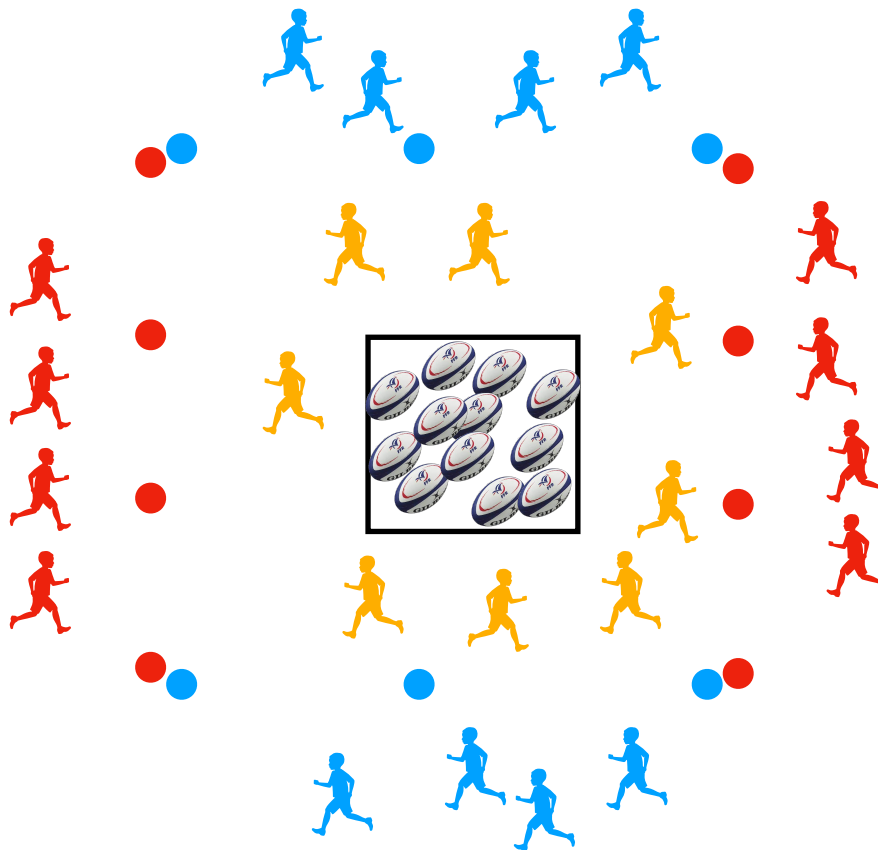


Exercices U6 - 10 minutes par atelier

Exercice 1 - Les lapins de pâques et les renards



Séparer le groupe en 3.

Beaucoup de ballons sont placés dans un carré au centre du terrain.

Les joueurs rouges (lapins) doivent partir de leur camp, derrière les lignes de plots rouge.

Les joueurs bleus (lapins) doivent partir de leur camp, derrière les lignes de plots bleus.

Les joueurs jaunes (renards) se situent dans la zone entre les camps des 2 équipes et le carré où sont placés les ballons.

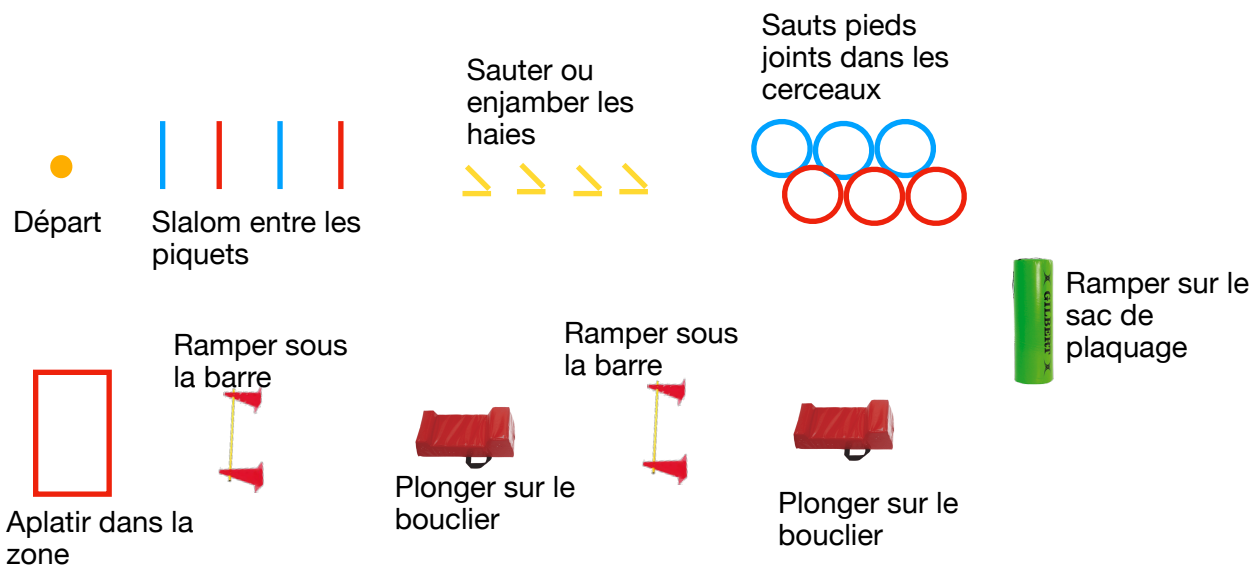
A « JEU » de l'éducateur, les rouges doivent aller chercher les ballons (oeufs de pâques) dans le carré (1 seul par joueur à la fois) et ramener le plus de ballons possible dans leur camp sans se faire toucher par les joueurs jaunes. Il en est de même pour l'équipe bleue.

Si un joueur lapin est touché avec le ballon par un renard, il doit reposer le ballon dans le carré avant de pouvoir essayer de nouveau de le ramener dans son camp.

Les jaunes (renard) n'ont pas le droit de rentrer dans le carré où se trouvent les ballons.

Lorsqu'il n'y a plus de ballons dans le carré, on compte le nombre de ballons ramenés par équipes. L'équipe qui a ramené le plus d'oeufs de pâques a gagné.

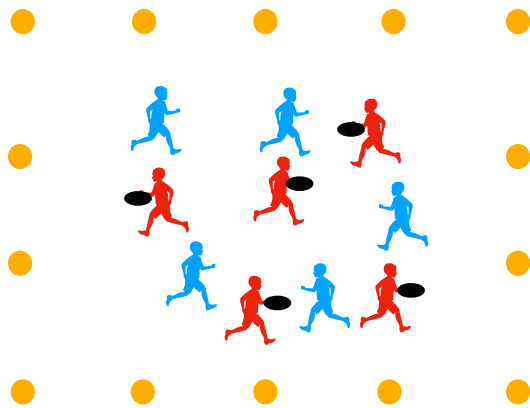
Exercice 2 - Le parcours des cloches



Faire 4 parcours identiques

Les enfants expérimentent le parcours pendant 5 minutes en partant du plot jaune à leur rythme puis les enfants partent chacun d'un atelier et doivent réaliser le plus de tours possibles (qu'ils comptent eux même) pendant 5 minutes.

Exercice 3 - Les oeufs pourris de pâques



5 joueurs bleus contre 5 joueurs rouges sur un terrain de 10 m x 10 m

Les joueurs rouges doivent toucher les joueurs bleus avec leur ballon (oeufs pourris), les joueurs bleus doivent essayer de ne pas se faire toucher.

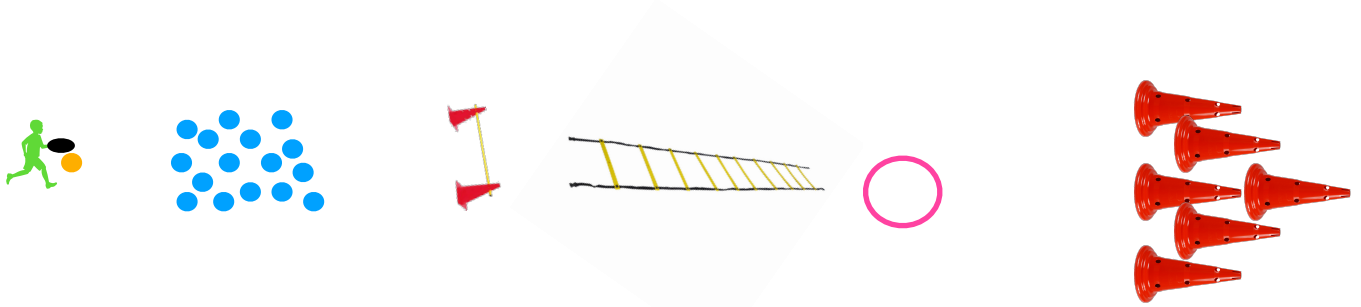
Si les joueurs bleus sortent du terrain, ils sont éliminés.

Si les joueurs bleus sont touchés par le ballon d'un joueur rouge, ils sont éliminés.

Les joueurs rouges n'ont pas le droit de jeter leurs ballons.

Le jeu se termine lorsque tous les joueurs bleus ont été éliminés. Les rôles sont ensuite inversés.

Exercice 4 - Le bowling des lapins



Faire 4 parcours identiques

Le joueur (lapin) part avec le ballon (oeuf) du plot jaune. Il franchit la rivière de plot sans les toucher puis rampe sous la barre. Ensuite il saute pieds joints dans chaque case de l'échelle de rythme, se positionne dans le cerceau et lance son ballon (en passe de rugby) pour essayer de faire tomber les cones.

Lorsque le joueur fait tomber 1 cone, il marque 1 point. L'équipe qui a marqué le plus de point en 3 minutes a gagné.

Exercice 5 - S'entraîner à protéger les oeufs de pâques (jeux de lutte évolutifs)

1



Dans un carré d'1m x 1m, un joueur est à plat ventre au sol, un autre joueur est à plat ventre sur le joueur au sol. Le joueur au sol doit essayer de se remettre debout, le joueur sur lui doit essayer de l'en empêcher.

Le jeu s'arrête lorsque le joueur au sol arrive à se mettre debout, ou si le joueur au sol n'arrive pas à se sortir de la situation pendant 15 secondes.

2



Dans un carré d'1m x 1m, 2 joueurs sont à genoux face à face. Lorsque l'éducateur dit « JEU », les joueurs doivent essayer de mettre leur adversaire sur le dos ou le sortir du carré. Il est interdit de se mettre debout.

Le jeu s'arrête lorsqu'un des 2 joueurs est sur le dos, ou si un des 2 joueurs est sorti du carré.

3



Dans un carré d'1m x 1m, 1 joueur est en position de plaquage, épaule dans le short de son adversaire, dos plat, regard vers l'avant, appuis décalés. Il doit essayer de faire sortir son adversaire du carré. Il est interdit de faire tomber son adversaire.

Le jeu s'arrête lorsque le joueur debout est sorti du carré.