

Fair-play: A vos marques...

Tricheurs! Qui ne s'est pas ainsi écrié au moins une fois suite à un acte répréhensible d'un adversaire? Dans cet exercice, une équipe réduit de manière illicite la distance à parcourir.

Quatre équipes se placent chacune derrière un piquet dans un coin du terrain de jeu (env. 40 × 20 m). Un cône de marquage, qui doit être contourné, se trouve en face de chaque équipe (à une distance d'env. 15 m).

Les directives sont les suivantes: 1tour = 1 joueur; 2tour = 2 joueurs; 3tour = 3 joueurs; 4tour = 4 joueurs; 5tour = 3 joueurs; 6tour = 2 joueurs; 7tour = 1 joueur; 8tour = toute l'équipe.

ereeeeeee



Les joueurs qui courent ensemble (groupe) se tiennent par la main. Lorsque le dernier joueur d'un groupe se trouve derrière le piquet, le tour suivant peut être entamé. L'équipe qui termine les huit tours en premier a gagné.

Remarque: Avant la compétition, il est convenu en secret avec une équipe que ses groupes déplacent discrètement le marquage de quelques centimètres en direction de l'équipe à chacun de leur passage afin de progressivement réduire la distance du sprint.

Matériel: Huit cônes de marquage

Réflexion

Au terme de la leçon ou de l'entraînement, le groupe se réunit et échange leurs expériences. Ensemble, ils répondent à certaines questions: Tout le monde s'est-il comporté avec fair-play? Comment l'équipe «dupée» a-t-elle réagi? Et les gagnants?

Messages principaux

- Une compétition loyale n'est possible que si tous les joueurs respectent les règles du jeu.
- Une victoire est réjouissante uniquement lorsqu'elle a été obtenue par des moyens loyaux.
- Une infraction aux règles du jeu doit être sanctionnée.

Source: avec la collaboration de «cool & clean»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO