



Respect Fairplay

Formes de jeu pour l'entraînement d'hiver



Swiss Olympic
« cool and clean »
Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen près de Berne
Tél. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaboration



Parrainage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport **OFSP**

Office fédéral de la santé publique **OFSP**

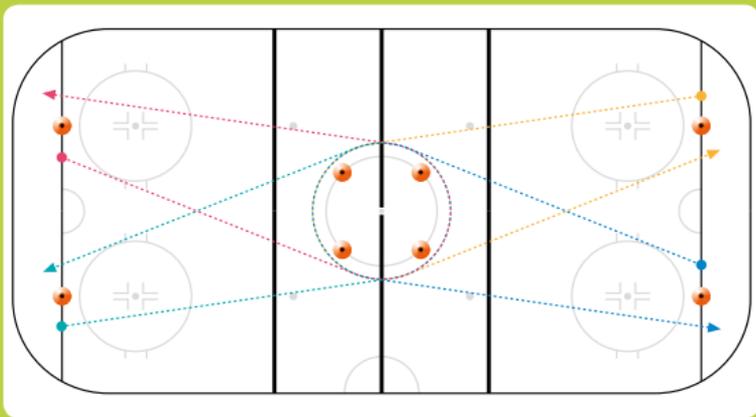
« cool and clean » est soutenu
financièrement par le fonds de
prévention du tabagisme.



Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

1 Destruction

Action Former quatre groupes qui se placent chacun dans un coin de la surface de glace. Les groupes forment des équipes de 2 joueurs (en cas de nombre impair, un groupe de 3 joueurs). Quatre cônes de marquage sont placés à une distance égale sur le rond central. Les paires de joueurs tournent autour des cônes de marquage durant 90 secondes au maximum dans le sens des aiguilles d'une montre et retournent à leur position de départ tout en se passant le puck. Chaque joueur peut rester en possession du puck tout au plus durant 3 secondes. Toutes les équipes effectuent l'exercice simultanément. Le groupe dont les équipes ont effectué le plus grand nombre de tours a gagné le jeu.



Matériel

8 cônes de marquage, 4 pucks

Remarque Préalablement, il est demandé à un groupe de gêner les autres groupes de manière irrégulière durant l'exercice, par exemple en dégageant « discrètement » le puck des adversaires ou en empêchant le joueur adverse de faire une passe.

Réflexion Réunir tout le groupe et désigner le vainqueur. Prendre note des réclamations des équipes.

Questions

1. Ce jeu a-t-il été divertissant ? Pourquoi (non) ?
2. Pourquoi y a-t-il toujours des joueurs qui ne respectent pas les règles ?
3. Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de « cool and clean » ?

Messages principaux

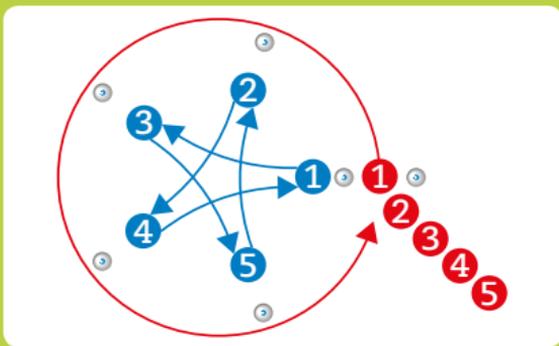
- Un non-respect des règles engendre la frustration et l'agressivité.
- Les joueurs qui ne respectent pas les règles doivent être réprimandés et, en cas de besoin, sanctionnés.
- L'arbitre, l'entraîneur ou certains joueurs importants de l'équipe (par ex. le capitaine) ont le devoir de veiller au respect des règles.



Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

2 Lancer en étoile

Action L'équipe est répartie en deux groupes et un parcours circulaire est marqué sur la glace. Un groupe se place à l'intérieur du cercle tandis que l'autre se prépare à effectuer le plus de tours possible autour du parcours. L'objectif du groupe qui se trouve à l'intérieur du cercle est de faire circuler le puck aussi rapidement que possible. Les passes s'effectuent toujours selon le même schéma en étoile. La première manche est terminée une fois que le puck a fait le tour cinq fois. Durant cette manche, l'on compte le nombre de tours effectués par le groupe se trouvant à l'extérieur du cercle. Chaque joueur de ce groupe obtient un point pour son groupe pour chaque tour effectué. Les rôles sont ensuite inversés. Quel groupe obtient le plus de points ?



Matériel

1 puck, cônes de marquage pour délimiter le parcours.

Remarque En secret, il est demandé au premier groupe de raccourcir plusieurs fois le schéma de passes en étoile.

Réflexion Réunir l'équipe et annoncer le résultat.

Questions

1. Quelqu'un a-t-il remarqué la tricherie ?
2. Les vainqueurs se réjouissent-ils de leur performance ?
3. Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de « cool and clean » ?

Messages principaux

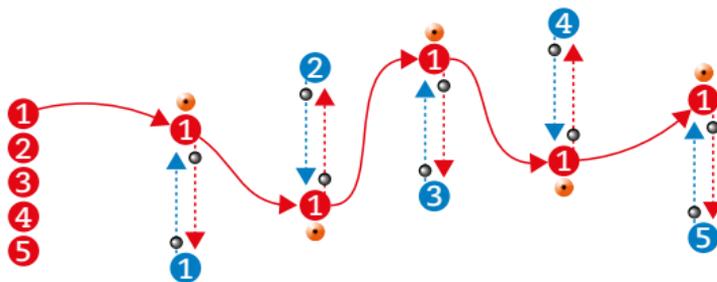
- Une compétition fair-play n'est possible que si les deux équipes respectent les règles.
- Les arbitres, les entraîneurs ou les joueurs importants de l'équipe (par ex. le capitaine) ont le devoir de veiller au respect des règles.



Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

3 Jeu de passe

Action Deux groupes de taille égale sont formés. Un parcours en slalom (irrégulier) est aménagé avec des cônes de marquage. Le nombre de cônes de marquage devrait correspondre au nombre de joueurs par groupe. Les joueurs d'un groupe, munis d'un puck chacun, se placent à 3 m environ des cônes de marquage. Au signal de départ, le premier joueur de l'autre groupe se dirige vers le premier cône de marquage et y reçoit une passe de l'« adversaire » positionné ici. Il doit lui repasser le puck immédiatement. Le joueur se dirige ensuite vers le deuxième cône de marquage et le deuxième joueur prend le départ simultanément. Quel groupe effectue-il le slalom complet le plus rapidement ?



Matériel

cônes de marquage, pucks

Remarque Il est possible de s'entendre préalablement avec certains joueurs pour qu'ils effectuent volontairement des passes imprécises ou en retard.

Réflexion Questions

1. Est-ce vraiment le meilleur groupe qui a gagné ?
2. Le groupe qui a effectué les passes a-t-il rendu possible une compétition fair-play ?
3. Est-ce que certains joueurs avouent de leur propre chef avoir effectué volontairement des passes imprécises ?

Messages principaux

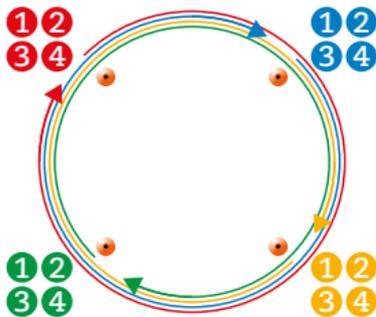
- Toujours plus d'acteurs sont impliqués dans le sport. Ils devraient contribuer à une compétition réussie en respectant les règles.
- Il est possible de jouer de manière fair-play malgré la concurrence.



Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

4 Course aux pinces à linge

Action 3 à 6 équipes (composées de 3 à 5 joueurs) sont formées. Sur un parcours circulaire, 3 à 6 cônes de marquage sont placés à intervalles réguliers, selon le nombre d'équipes. Les joueurs d'une équipe se positionnent à proximité des différents cônes de marquage (base). Les joueurs effectuent le plus de tours possible durant un temps donné. A chaque fois qu'ils passent par leur base, ils prennent une pince à linge du carton préparé à cet effet et l'accrochent à leur maillot. L'équipe ayant collecté le plus de pinces à linge en 2 minutes remporte l'épreuve. Avant l'exercice, il est demandé à certains joueurs de toujours sortir non pas une mais 2 pinces à linges du carton.



Matériel

- 3 à 6 cônes de marquage
- 1 boîte remplie de pinces à linge par équipe

Réflexion Réunir tout le groupe et désigner le vainqueur.

Questions

1. Toutes les équipes ont-elles respecté les règles ?
2. Quelqu'un a-t-il remarqué la tricherie ?
3. Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de « cool and clean » ?

Messages principaux

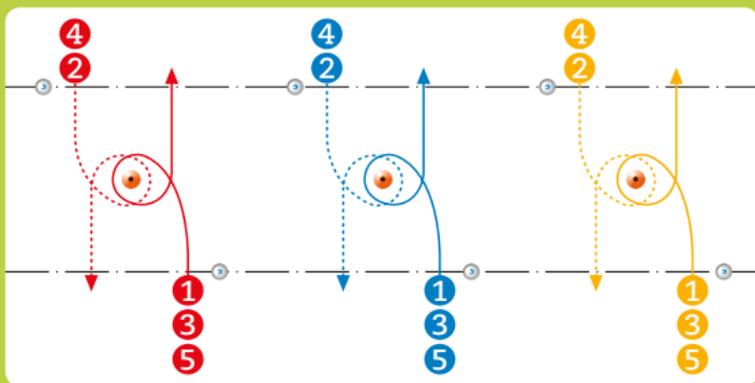
- Il n'est possible d'établir un classement légitime que si tous les joueurs respectent les règles.
- Lorsqu'un ou plusieurs joueurs enfreignent ces règles, cela engendre de la frustration et de l'agressivité.
- Un vainqueur ne peut se réjouir de sa victoire que s'il l'a obtenue avec fair-play !



Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

5 Course rotation

Action 3 à 6 groupes (de 5 à 6 joueurs) sont formés. La surface de jeu est divisée en pistes sur la longueur (sur la largeur s'il y a plus de 4 groupes). Un cône de marquage est placé au milieu de chaque piste. Les joueurs doivent le contourner. Les joueurs de chaque groupe se répartissent des deux côtés du parcours pour former une estafette. Les premiers joueurs de chaque groupe prennent le départ simultanément et se dirigent vers le cône de marquage qu'ils contournent une fois avant de se placer en colonne de l'autre côté du parcours. L'équipe dont tous les membres ont regagné leur position initiale en premier a gagné (l'estafette peut s'effectuer en différentes variantes : avec ou sans puck, en patinage arrière, etc.).



Matériel

cônes de marquage, éventuellement pucks

Remarque Avant le départ, il est demandé à certains membres d'un groupe de ne pas contourner le cône de marquage.

Réflexion Réunir tout le groupe et désigner le vainqueur.

Questions

1. Quelqu'un a-t-il remarqué la tricherie ?
2. Pourquoi est-il important de respecter les règles du jeu ?
3. Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de « cool and clean » ?

Messages principaux

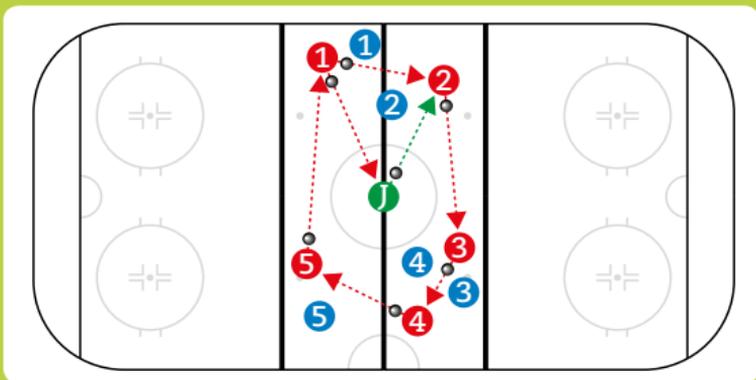
- Il n'est possible d'établir un classement légitime que si tous les joueurs respectent les règles.
- Lorsqu'un ou plusieurs sportifs enfreignent ces règles, cela engendre de la frustration et de l'agressivité.
- Un vainqueur ne peut se réjouir de sa victoire que s'il l'a obtenue avec fair-play !



Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

6 Ballon joker

Action L'équipe est divisée en deux groupes de taille égale qui se dispersent sur la surface de jeu (adapter la surface de jeu au nombre de joueurs). Un joueur se place dans le cercle d'engagement en tant que « joker ». Les autres joueurs ne sont pas autorisés à pénétrer dans le cercle d'engagement. Le premier groupe tente de se faire cinq passes sans que le puck ne soit intercepté par le groupe adverse. Si cela réussit, le puck est passé au « joker », qui passe à son tour la rondelle à un joueur du premier groupe. Ceci vaut un point. Chaque joueur peut faire un maximum de 3 pas avec le puck et n'est pas autorisé à le garder plus de 3 secondes. Si le groupe adverse intercepte le puck, il peut à son tour tenter de gagner des points. Quel groupe sera le premier à obtenir 10 points ?



Matériel

puck, év. cônes de marquage pour délimiter la surface

Remarque Avant le début du jeu, il est convenu en secret avec les jokers qu'ils lancent intentionnellement le ballon à la mauvaise équipe, et ce à plusieurs reprises.

Réflexion Réunir tout le groupe et désigner le vainqueur.

Questions

1. Le meilleur groupe a-t-il gagné ?
2. La victoire a-t-elle été remportée de manière fair-play ?
3. Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de « cool and clean » ?

Messages principaux

- Toujours plus d'acteurs sont impliqués dans le sport. Ils devraient contribuer à une compétition réussie en respectant les règles.
- Un vainqueur ne peut se réjouir de sa victoire que s'il l'a obtenue avec fair-play !





Respect Fairplay

Formes de jeu pour l'entraînement d'été



Swiss Olympic
« cool and clean »
Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen près de Berne
Tél. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaboration



Parrainage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport **OFSP**

Office fédéral de la santé publique **OFSP**

« cool and clean » est soutenu
financièrement par le fonds de
prévention du tabagisme.



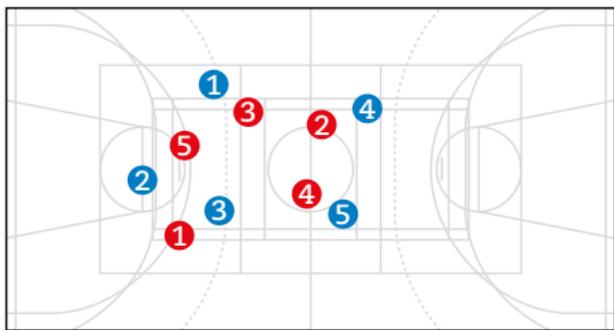
Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

1 La balle déloyale

Action Deux groupes de 4 à 8 joueurs chacun (chasseurs et lièvres). Les chasseurs sont en possession de la balle et essaient de se la lancer de manière à toucher un lièvre. Au bout de 3 minutes de jeu, les chasseurs comptent les lièvres touchés à haute voix, puis échangent les rôles. Qui réussira à toucher le plus de lièvres ?

Règles

- Lors d'un toucher, la balle doit rester dans les deux mains.
- Il est interdit de courir avec la balle, mais un pas en diagonal est autorisé.



Matériel

Balle de handball ou de gymnastique, Matériel pour délimiter les terrains

- Les lièvres ne doivent pas intercepter la balle.
- Un même lièvre ne peut pas être touché deux fois de suite.

Créer des conditions déloyales

Après l'échange des rôles, avant le début du jeu, les chasseurs seuls sont informés des nouvelles règles.

- Lors d'un toucher, la balle peut être tenue à une main.
- On peut faire trois pas avec la balle dans la main.

Réflexion Réunir tout le groupe et désigner le vainqueur.

Questions

1. Qu'ont ressenti les lièvres et les chasseurs en jouant après le changement des règles ?
2. Quel est le problème lorsque tout le monde ne respecte pas les mêmes règles ?
3. Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements » de « cool and clean » ?

Messages principaux

- Lorsque tout le monde ne respecte pas les mêmes règles, une compétition loyale est impossible.
- La victoire ne doit pas être plus importante que mon comportement loyal envers tous les participants.
- Une attitude déloyale laisse une mauvaise impression. La joie et le plaisir disparaissent.

Engagement **Je me comporte avec fair-play !**

2 Heurtoir

Action Les joueurs s'affrontent en duel. Les deux sont à quatre pattes, l'épaule droite de l'un contre l'épaule droite de l'autre. Quel joueur est capable de repousser l'autre jusqu'au marquage prédéfini ?

Trois joueurs préalablement sélectionnés doivent retirer leurs chaussures. Cela leur donne moins d'appui et ils n'ont donc que peu de chance de remporter l'épreuve. Ces joueurs auront éventuellement recours à des méthodes incorrectes pour compenser le désavantage.



Matériel

Ev. cônes de marquage comme délimitation

Réflexion Réunir tout le groupe et annoncer le vainqueur.

Questions

1. Qu'est-ce qui était amusant ? Qu'est-ce qui ne l'était pas ?
2. Comment les joueurs désavantagés ont-ils réagi ? Y a-t-il eu des agressions visibles ?
3. Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de « cool and clean » ?

Messages principaux

- Les faiblesses de l'adversaire peuvent être utilisées pour remporter la victoire, mais pas pour le ridiculiser.
- Certaines circonstances encouragent l'agressivité (par ex. conditions inégales, infractions aux règles, provocations).
- La façon de réagir aux provocations doit déjà être définie avant la compétition.