

Durée de la leçon : 80 à 90 minutes

Description de l'activité :

Concours des compétences techniques (skills competition). Chaque équipe réalise différents postes (7 à choix) travaillant l'endurance, la vitesse, la précision, le tir, la passe et autres au travers de petits jeux permettant de rapporter des points à son équipe.


Le format du concours est par équipe mais individuel, c'est-à-dire que chaque élève réalise au moins une fois chaque poste et chaque élève peut contribuer au succès de son équipe en rapportant des points.

Objectifs / référence du PER :

1. Développer ses capacités techniques par des petits jeux.

CM 33 — Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices en exerçant et en enchaînant divers mouvements dans des situations variées, en enrichissant les mouvements par variation de la forme, de la vitesse, du rythme et de l'amplitude, et en visualisant et en orientant son corps dans l'espace.

2. Développer l'esprit d'équipe en favorisant l'encouragement et la collaboration entre les joueurs de l'équipe pour atteindre un objectif commun.

Déroulement (contenu / description)	Matériel
<p>Échauffement (10-15')</p> <p>2 exercices utilisant la même disposition de départ avec des passes aller-retour.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque colonne à des balles, éventuellement dans un cerceau pour éviter qu'elles roulent partout. - Les départs se font en alternance dans les diagonales et au coup de sifflet. - Implication de 2 élèves en mouvement pour les passes puis le tir et de 4 élèves immobiles pour les passes. <p>➔ Les objectifs sont la qualité des passes et des tirs en mouvement, puis d'augmenter progressivement la vitesse au fur et à mesure de l'échauffement tout en gardant un bon timing pour recevoir les passes au bon moment.</p> <p>1. « 1v0 avec tir face au but »</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 1) L'élève part vers la colonne en face de lui, reçoit une passe et la redonne. - 2) Il continue vers la colonne suivante, reçoit une passe et la redonne. - 3) Il reçoit une passe de la 3^e colonne et redonne. - 4) Il longe la ligne bleue pour éviter le hors-jeu et reçoit une passe de l'opposé pour aller tirer face au but. - Il se replace dans la colonne où il y a le moins d'élèves. 	<p>1 canne par élève</p> <p>20+ balles</p> <p>4 cerceaux</p> <p>2 buts</p> <p>2 équipements de gardien</p> <p>5'</p>

2. « 1v0 avec tir depuis le côté »



- 1) L'élève part vers la colonne en face de lui, reçoit une passe et la redonne.
- 2) Il continue vers la colonne suivante, reçoit une passe et la redonne.
- 3) Il reçoit une passe de la 3^e colonne et redonne.
- 4) Il effectue un « stop & start » pour changer de direction et recevoir la passe pour aller tirer.
- Il se replace dans la colonne où il y a le moins d'élèves.

Variante : après son tir, l'élève reste vers le but pour masquer le gardien ou pour prendre le rebond du prochain tir avant d'aller dans la colonne.

5-7'

Partie principale : « SKILLS COMPETITION »

Présentation du thème de la leçon

- Skills Competition

La « Skills Competition » est inspiré de la compétition réunissant les meilleurs joueurs de la Ligue Nationale de hockey (NHL). Les différents postes à réaliser rassemblent les compétences physiques (vitesse, endurance, précision, etc.) et techniques (tir, passe, maniement de canne, etc.) d'un joueur de hockey.

- Formation des équipes

Selon le nombre d'élèves et le nombre de postes choisis, former les équipes.

Facultatif : attribuer un pays à chaque équipe.

Voir supports en annexe

5'

Installation du matériel

- Présenter le plan d'organisation de la salle en fonction des postes choisis et de l'espace à disposition.
- Répartir la responsabilité à chaque équipe pour l'installation d'un poste puis demander d'aider les autres équipes.

15'

Présentation de la « Skills Competition »

- Décrire le fonctionnement de la compétition ainsi que le temps choisi par poste.
- Distribuer les feuilles de résultats à chaque capitaine d'équipe.
- Expliquer et/ou démontrer les différents postes installés avec accrochage possible des fiches explicatives. Un bref résumé est noté sur la feuille de résultats.

10'

Déroulement de la « Skills Competition »

Fin de leçon

- Rangement de la salle
Chaque équipe est responsable du rangement de son poste attribué en début de leçon et ensuite aider les autres équipes.
- Feed-back et résultats

30-40'

10'

Sec. 1
9H - 11H

Sport : Skills competition

Notes :



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely