

**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 :**

1. Développer ses capacités techniques par des petits jeux.
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><b>« SKILLS COMPETITION »</b></p> <p><b>Accueil et présentation du thème de la leçon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skills Competition</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation des équipes</li> </ul> <p>Selon le nombre d'élèves et le nombre de postes choisis, former les équipes.</p> <p><i>Facultatif : attribuer un pays à chaque équipe.</i></p>	Voir supports en annexe  5'



# Sport : Skills competition

<b>Échauffement par équipe</b>	15'
Chaque équipe doit collaborer pour réaliser l'ensemble des tâches de l'échauffement.	
<b>Installation du matériel</b>	10'
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter le plan d'organisation de la salle en fonction des postes choisis et de l'espace à disposition.</li> <li>- Répartir la responsabilité à chaque équipe pour l'installation d'un poste puis demander d'aider les autres équipes.</li> </ul>	
<b>Présentation de la « Skills Competition »</b>	10'
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire le fonctionnement de la compétition ainsi que le temps choisi par poste.</li> <li>- Distribuer les feuilles de résultats à chaque capitaine d'équipe.</li> <li>- Expliquer et/ou démontrer les différents postes installés avec accrochage possible des fiches explicatives. Un bref résumé est noté sur la feuille de résultats.</li> </ul>	
<b>Déroulement de la « Skills Competition »</b>	
<b>Fin de leçon</b>	30-40'
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rangement de la salle Chaque équipe est responsable du rangement de son poste attribué en début de leçon et ensuite aider les autres équipes.</li> <li>- Feed-back et résultats</li> </ul>	10'



Second. 2

1ère - 4ème

## Sport : Skills competition

Notes :



FRIBOURG 2026  
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY  
SWITZERLAND

Fonds Jean Tinguely



Jean Tinguely