

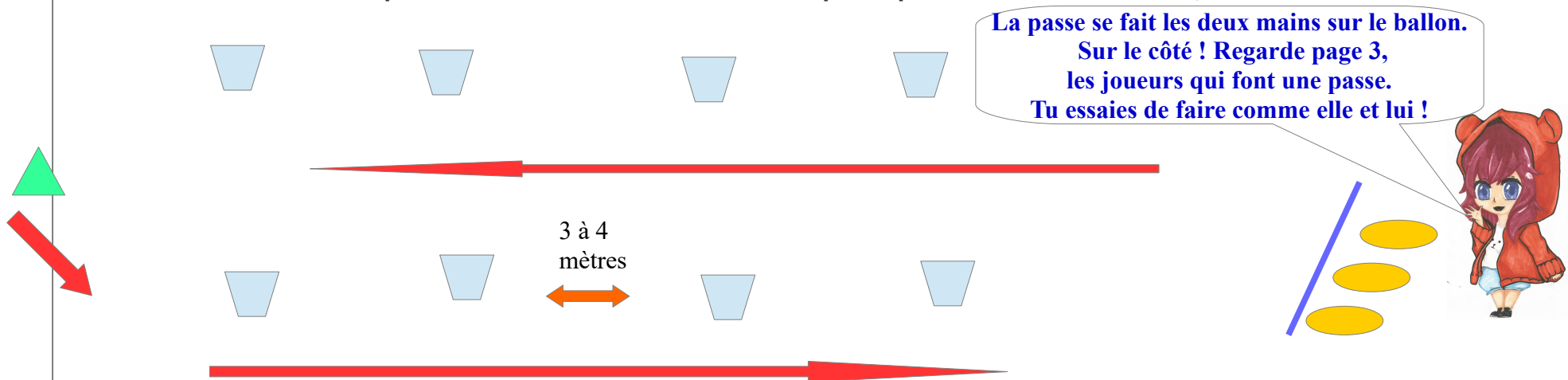
" LA PASSE DE RUGBY".

Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux.

Tu places 6 cartons ou grands seaux ou grandes poubelles au sol, espacés d'un mètre chacun. **Comme sur le dessin.** (petite astuce, si tu n'as pas de seaux ou de cartons, place des bouteilles d'eau en plastique avec un peu d'eau dedans pour les lester).

Tu places une ligne de départ et tu y places 3 à 5 ballons (ou plus si tu en as). Si tu n'as pas de ballons, tu peux faire des boules de chiffons ou tu reprends nos fameuses bouteilles en plastique avec de l'eau dedans, tu t'en serviras de "ballons".



Règle : du jeu :

Tu prends le **premier ballon** et tu pars en courant entre les seaux. Tu fais une passe pour que le ballon tombe dans un seau.

Tu tournes autour du plot (vert sur le dessin) et tu reviens au départ **toujours en courant.**

Tu prends le deuxième ballon et tu recommences. **Tu fais cela avec tous les ballons dont tu disposes.** Le jeu est fini quand tu as lancé tous les ballons. A la fin, tu comptes le nombre de ballons que tu as réussi à mettre dans les seaux (ou qui ont renversé les bouteilles).

N'oublie pas ce jeu se fait en courant. Essaie d'envoyer bien sûr des ballons dans les seaux des deux côtés. Il n'y a qu'un ballon par seau.

Pour compliquer :

1/ Si je réussis je **recule** les seaux **d'un mètre, puis deux.**

5 à 6
mètres

2/ je rallonge la distance entre les seaux.



3/ Je chronomètre mon temps si j'ai une montre chronomètre et j'essaie d'améliorer mon score.

Je me lance des défis pour m'améliorer.

Je lance des défis aux copains.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Temps réalisé							
Nombres de passes réussies							



LA PASSE: LE GESTE DE BASE DU RUGBY : Source DECATHLON