

Mercredi 19 octobre, 22 personnes sont présentes à 9h00 à la salle de la LOCO pour participer à la formation DIS qui commence. Jérémy et Joséphine annoncent leur arrivée pour 14h. Que faire en les attendant ?



Didier prend en main le groupe et présente les trois jours de formation. Puis, il propose de découvrir une nouvelle discipline pour beaucoup : la pétéca. Pour cela, rendez-vous dehors sur le terrain.

Deux lignes de 11 personnes. 11 pétéca et les voici que les pétéca passent de l'un à l'autre jusqu'à faire des aller-retours. Impressionnant de voir le sérieux avec lequel chacun participe et la joie qui ressort du groupe.



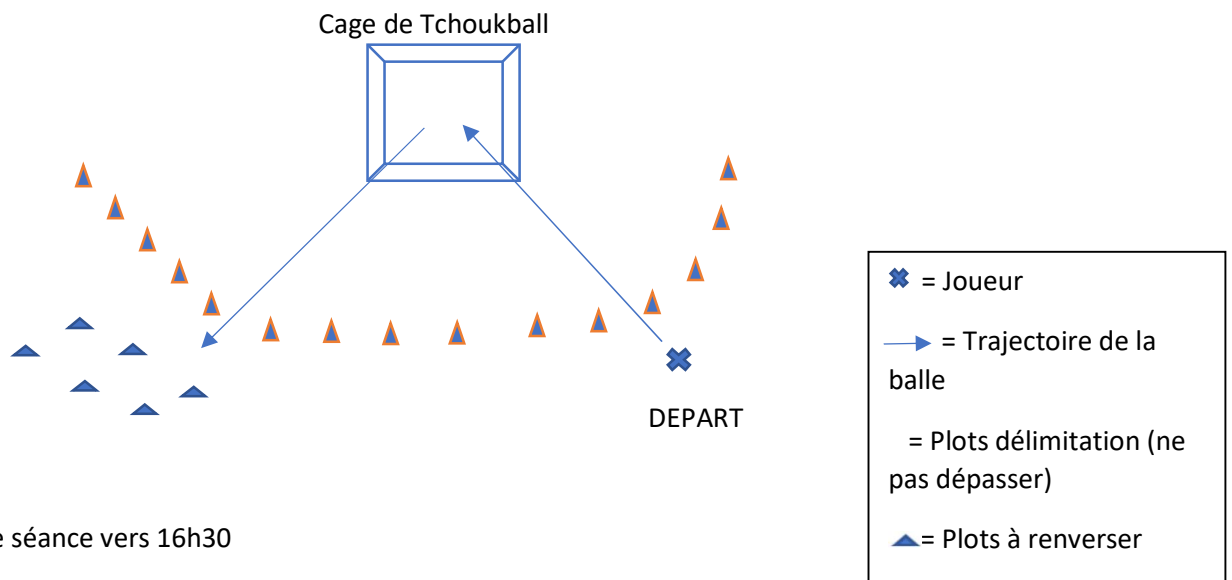
Après l'apprentissage, place aux matchs. Quatre équipes sont constituées et s'affrontent.

Après quelques minutes de repos, Yaffa prend le relais de la formation et montre comment prendre en main un groupe. Propose un échauffement spécifique à la pétéca.

Joséphine et Jérémie sont arrivés à 14h. Prise en main du groupe en salle pendant 30 minutes. Puis le groupe est invité à rejoindre le terrain de jeu.

Début de séance 14h30, jeux pré-sportifs pour introduire le Tchoukball.

- **Jeu pré-sportif 1 :** avec la cage de tchoukball, 1 attaquant (shoot) VS défenseur (réception). Celui qui vient d'attaquer reviens en file d'attente, celui qui vient de défendre passe en attaquant ainsi de suite.
Répartition en deux groupes afin d'optimiser le temps de jeu.
But : Attaquant → tirer sur le filet sans toucher le cadre de la cage
Objectif : Comprendre les rôles sociaux, travailler la dextérité au lancer / rattraper de balle / efficacité dans les changements de rôles.
- **Jeu pré-sportif 2 :** avec la cage de tchoukball, le « chamboule tout ». L'attaquant shoot dans la cage, le rebond de la balle doit renverser/toucher des plots placés dans une zone. Répartition en deux groupes afin d'optimiser leur temps de jeu.
But : La première équipe qui touche/renverse le plus de plots à gagner
Objectif : Comprendre le principe du « miroir » de la cage de tchoukball



→ Fin de séance vers 16h30



- Match de Tchoukball 3 équipes composées de 5 à 7 personnes. Toutes les équipes se sont confrontées sur le terrain. 1h30 de match

Règle de jeu :

- ⇒ La règle des 3 : 3 secondes de possession de balle
3 pas max pour le PB
3 passes max
3 tirs réussis max sur 1 cage
- ⇒ Le tir est marqué lorsqu'une équipe tire sur la cage et que la balle n'est pas rattrapée à temps (avant le rebond) par l'équipe adverse. Si la balle est rattrapée avant le rebond par l'équipe qui défend le point est annulé.

La particularité du Tchoukball est qu'il n'y a pas de cage attribuée, tout le monde peut marquer des deux côtés.

Les équipes ont eu du mal durant le premier match au niveau de l'assimilation des règles.

En fin de séance les joueurs ont mieux compris et ont pu jouer en développant des stratégies d'équipe et ont pris plaisir à jouer ensemble.

<https://www.youtube.com/watch?v=tm58BPMvIvw>