

A cartoon illustration of several people playing rugby. The scene is filled with energy and movement. In the background, there are large, stylized words in a golden-yellow color: "UER!", "PLAISIR!", "RUGBY!", "RÊVER!", and "PASS". The central text "Les Lois de l'Exercice" is written in a bold, red, sans-serif font, with both lines of text underlined.

# Les Lois de l'Exercice

# Les lois de l'exercice

- **L'opposition**
  - Elle est essentielle pour régler les problèmes d'ordre tactique.
- **L'alternative**
  - Le joueur doit avoir le choix de la solution qu'il va donner à une situation pédagogique ouverte
- **Le lancement de l'exercice**
  - Le lancement permet de mettre les joueurs en mouvement et d'orienter le jeu selon l'objectif de la séance
- **La réversibilité**
  - Les joueurs passent du statut d'attaquant à celui de défenseur et inversement
- **La répétition**
  - Les joueurs doivent être confrontés plusieurs fois au même problème afin d'en intégrer la solution

# Ce qui doit apparaître au minimum

- Le thème de la séance
- L'objectif de l'exercice
- Le but pour les joueurs
- Les consignes (utilisateurs et opposants)
- Les critères de réussite
- L'organisation spatiale, matérielle et humaine
- Le temps et le nombre de répétitions
- Les évolutions de l'exercice
- Les comportements attendus !!=> prévoir Les arrêts sur image
- La fiche d'exercice type

# Notion de Situation d'apprentissage = exercice

- **Deux sortes de SA avec ou sans opposants**
- **Principes :**
  - Partir de la réalité du jeu
  - Jeu sans opposants  $\Leftrightarrow$  **manque de sens**  $\Rightarrow$  cf. STI
  - L'opposition est source de compréhension du jeu et des différentes situations  $\Leftrightarrow$  **réalité**
- **Trois aspects : Tactique, technique, condition physique :**
  - Tactique  $\Rightarrow$  Opposition !
  - Technique  $\Rightarrow$  avec ou sans opposants
  - Physique  $\Rightarrow$  avec ou sans ... Ballon...