



Comité Départemental
du Rhône de Rugby

RUGBY SCOLAIRE

Ecole Primaire



ETABLISSEMENTS :

-



LE JEU DE « RUGBY »

Le rugby est un jeu collectif de combat d'affrontement et d'évitement réglementé.

Deux équipes luttent et se déplacent dans un espace limité pour atteindre une zone de marque par l'intermédiaire d'un ballon.



Le rugby est une activité support permettant aux élèves de construire des éléments, d'une part une compétence spécifique et d'autre part, une ou plusieurs compétences générales des programmes pour l'EPS.

Les OBJECTIFS spécifiques travaillées seront :

- 🏈 **S'ENGAGER DANS UN JEU COLLECTIF EN RESPECTANT LES REGLES FONDAMENTALES.**
- 🏈 **PRENDRE EN COMPTE LES AUTRES DANS UN AFFRONTMENT INDIVIDUEL OU COLLECTIF, COOPERER DANS LE RESPECT DES REGLES FONDAMENTALES ET COMPLEMENTAIRES.**






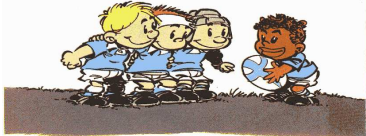
L'idée forte de cette compétence est d'amener l'élève à jouer dans des situations où l'organisation sociale et les dispositifs lui permettent de trouver les bonnes solutions pour un résultat positif.

L'organisation pédagogique doit permettre à l'élève :

- 🏈 D'identifier au moins une voie de progrès, de la mettre en œuvre et de mesurer les savoirs construits.
- 🏈 De stabiliser des performances, de faire des projets individuels et de participer à l'élaboration de projets collectifs.

Les fondamentaux de l'activité

Rapports entre esprit, principes et règles fondamentales...

| L'Esprit | Principes Fondamentaux | Règles Fondamentales | Définition |
|--|--|--|--|
| <p>Rugby : sport collectif de combat où le joueur est responsable de sa sécurité, de celle de ses partenaires et adversaires.</p> | <p>Liberté totale dans les actions de courir, botter, passer, plaquer.</p>  | <p>DROITS ET DEVOIRS DES JOUEURS. Si l'intensité du contact est illimitée, les modalités en sont réglementées.</p>  | <p>L'utilisateur du ballon, peut le porter dans toutes les directions, le passer, le botter. L'opposant peut appréhender le porteur dans sa course. Cette liberté entraîne nécessairement l'affrontement viril, affrontement qui doit rester loyal.</p> |
| <p>Chercher à gagner. Marquer des points. Ne pas encaisser.</p> <p>Ne pas hacher le jeu : continuité = spectacle</p> <p>Egalité des chances, valoriser l'action défensive (obliger le plaqué à lâcher ou jouer immédiatement le ballon).</p> <p>Protéger le joueur.</p>  | <p>AVANCER... Pour marquer et empêcher de marquer.</p> <p>... En continuité...</p> <p>Pour modifier le rapport de force à son avantage.</p>  | <p>But du jeu : LA MARQUE</p> <p>ACTIONS : la règle du TENU</p> <p>LE PLAQUAGE</p>  | <p>Marquer (un Essai): Faire un toucher à terre dans l'en-but adverse (la ligne de but fait partie de l'en-but)</p> <p>Tout joueur plaqué doit immédiatement lâcher ou passer le ballon et se relever ou s'éloigner du ballon.</p> <p>Les participants au PLAQUAGE doivent se remettre debout pour rejouer (rejouer = jouer le ballon ou plaquer un adversaire).</p> <p>Il y a plaquage lorsqu'un joueur porteur du ballon est tenu ET mis au sol par un adversaire. Un joueur n'ayant plus ses deux appuis au sol (debout) est considéré « mis au sol ».</p> |
| <p>Maintenir la notion d'affrontement : la ligne de front existe en permanence à hauteur du ballon.</p> |  | <p>LE HORS-JEU → L'EN-AVANT</p> | <p>Un joueur situé en avant d'un PARTENAIRE jouant le ballon, ne peut pas faire action de jeu. Il est en position de HORS-JEU.</p> <p>Le ballon ne peut pas être passé à un partenaire HORS-JEU. Il y a un en-avant lorsque le ballon est passé ou projeté, avec la main, le bras ou l'avant-bras en direction de la ligne de ballon mort adverse.</p> |

LES JOUEURS DE « RUGBY »

CARACTERISTIQUES DES ENFANTS

Etapas de développement de l'enfant s'appuyant sur des composantes bio fonctionnelles.

| - 7 ans / - 9 ans Grande section maternelle - CP - CE 1 - CE 2 | | |
|--|--|---|
| MOTEUR | Age de la bougeotte . Age du jeu . | Développement moteur ✓ Psychomotricité (Courses, sauts, chutes, roulades, rampés...) ✓ Jeux de lutte individuelle et de combat collectif. ✓ Jeux traditionnels (Béret, épervier, ballon prisonnier, loup glacé...). |
| COGNITIF | Ecoute et concentration limitée. Réflexion difficile. | Varié les jeux . Consignes simples + Critères de réussite précis. Questionner sur ce qu'a fait l'enfant. |
| AFFECTIF et RELATIONNEL | Egocentrisme. Champ visuel relativement restreint Règles facilement transgressées. Age des bonnes habitudes . | Jouer à se battre loyalement. Rigueur sur 1 ou 2 consignes et sur les règles (Règles de vie, règles de jeu). |

| - 11 ans / -13 ans CM 1 - CM 2 - 6 ^{ème} - 5 ^{ème} | | |
|--|--|--|
| MOTEUR | Age d'or des apprentissages moteurs lorsqu'ils ne font pas appel à la force et l'endurance. Apprentissages moteurs parfois en régression en fin de période (Croissance pré pubertaire). La coordination s'améliore. L'adresse prédomine. Contrôle des ceintures (surtout scapulaire) pas encore acquis. Attention aux déviations vertébrales. Développement du système cardio-pulmonaire et du tonus musculaire limite les efforts trop soutenus et intenses d'autant que la dépense énergétique est peu économe : Fatigue rapide. | Renforcer le développement moteur : ✓ Psychomotricité (Courses, sauts, chutes, roulades, rampés...) ✓ Jeux de lutte individuelle et de combat collectif. Eviter les efforts qui requièrent de la force . Travail sur les postures : La qualité des placements plus que sur la quantité des répétitions. Eviter les efforts prolongés. |
| COGNITIF | Développement de la formulation critique qui conduit à l' analyse et à la compréhension de ses actions. Pouvoir d' attention encore limité. | Questionner d'abord sur ce qu'a fait l'enfant puis sur le pourquoi et enfin sur le comment il aurait pu faire. Donner du sens / comportements attendus. Eviter le travail répétitif et long. |
| AFFECTIF et RELATIONNEL | Age de l'admiration et du mimétisme . L'enfant attend de l'adulte à la fois qu'il fixe des objectifs mais aussi qu'il laisse une certaine autonomie (Sentiment qui ira en se développant pour s'épanouir vers 14 ans). Goût de la justice. Respect de la règle. | Valoriser les réussites. Les acquis techniques favorisent la confiance en soi . Confier des tâches. Partage des données théoriques. Arbitrage. |

LES RESSOURCES DU JOUEURS =

Répondre le plus efficacement possible aux problèmes rencontrés dans les situations tactiques ou stratégiques. Le joueur devra → **PERCEVOIR, JUGER, DECIDER, AGIR.**

LES HABILETES MENTALES...

C'est une capacité qui permet de mieux aborder le jeu et d'accomplir différentes tâches. Sans leur action, la mobilisation et le développement des ressources sont compromis ou de moindre intensité et efficacité. C'est un outil pour atteindre le meilleur niveau et donner du sens à ce que l'on fait. Les habiletés agissent en synergie. Utilisation à l'entraînement, avant, pendant et après les matches...

LA PERCEPTION ET LA PRISE DE DECISION...

Le joueur doit être capable de discernement qui lui permettra de choisir l'information pertinente parmi l'abondance des sollicitations qui lui parviennent, évaluer la situation et prendre une décision adaptée afin de réaliser sa tâche de manière efficace en utilisant le geste approprié. Créativité... Prise d'initiative... Adaptation... Repère... Lecture du jeu...

L'objectif premier à viser :

L'AFFECTIF ET LE RELATIONNEL...



Vaincre la peur du contact avec le sol, la balle et les joueurs. La perception, son jugement, sa décision et sa réponse ne doit pas être déformés par la crainte ou par un sentiment de trop grande dominance.

Le joueur doit être capable de coopérer.

Résoudre les problèmes affectifs liés au contact.

Développer la ressource affective avant toute autre ressource.

Aborder le combat par le jeu :

Apprendre en jouant...Jouer en apprenant.

R.DELEPLACE :

« Plus on s'adresse à des enfants en bas âge, plus la forme de l'entraînement doit être proche du jeu ».

LA TECHNIQUE...

C'est l'ensemble des habiletés gestuelles nécessaires à la résolution efficace des tâches exigées par le jeu. Mais elle ne peut être analysée, comprise et enseignée hors de son contexte, c'est-à-dire, elle ne peut pas être amputée de ses aspects informationnels (ce qui lui donne un sens), énergétiques et sécuritaires.

Il s'agit d'aider le joueur à construire ses propres savoir-faire :

- Faire découvrir la nécessité du geste = A quoi sert la passe ? A faire avancer...
- Automatiser les réponses dans des exercices, ce qui renforcera la confiance en soi.
- Affiner les gestes dans des situations problèmes sous une pression de plus en plus forte.

LE PHYSIQUE...

Dans un souci d'EFFICACITÉ et de SECURITE absolue, le renforcement technique ne pourra pas être dissocié du renforcement physique. Les exercices de renforcement musculaire visent principalement à armer le joueur pour affronter les contacts (placage et percussions) et poussées (regroupement, mêlée spontanée...), et succèdent à l'éducation posturale... De plus, se tenir en forme permettra d'être capable de répéter ses actions en SECURITE tout au long du match.

LA DEMARCHE D'APPRENTISSAGE

DETERMINER LE NIVEAUX DE JEU DES JOUEURS =

NIVEAU 1

| | |
|----------------------------------|---|
| COMPORTEMENTS OBSERVÉS | Plaisir du jeu – Rires - Débauche physique – Grappe (égocentrisme) - Crainte, peur du contact - Joueur satellite |
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none">• Avancer et marquer individuellement ou collectivement.• Empêcher d'avancer individuellement ou collectivement.• S'investir dans le combat collectif (jouer à lutter). Jouer dans la grappe.• Résoudre les problèmes affectifs & relationnels |
| RÈGLES | Droits et Devoirs des joueurs La marque |
| SITUATION D'APPRENTISSAGE | Jeux de lutte, jeu de bataille, manipulation de balle, 1 contre 1, parcours de motricité... |

NIVEAU 2

| | |
|----------------------------------|---|
| COMPORTEMENTS OBSERVÉS | Acceptation du contact adversaire / sol par tous. La coopération se manifeste par le jeu en relais en avançant, l'aide dans l'attroupement qui devient regroupement, le soutien, le souci de libérer le ballon. |
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none">• Prendre en compte l'adversaire et le partenaire proche.• « Jouer avec l'autre ».• Percevoir les adversaires, les partenaires, les espaces proches libres. |
| RÈGLES | Le tenu-le jeu au sol-le hors-jeu Le hors-jeu sur regroupement |
| SITUATION D'APPRENTISSAGE | Jeu de bataille avec zones-alternance terrain large/étroit 1+1contre1+1 |

Sensibilisation

SPORT COLLECTIFS

- Reconnaître partenaire / Adversaire.
- Reconnaître sens du jeu.
- Reconnaître espace de jeu (Terrain).
- Développer la motricité avec, sans ballon.
- Avancer en utilisation ou en opposition.

SPORTS DE COMBAT

- Vaincre l'appréhension du contact.
 - ↳ Avec le sol.
 - ↳ Avec la balle.
 - ↳ Avec les joueurs.
- Prendre du plaisir à combattre loyalement : Jeux de lutte individuels et collectifs.
 - ↳ Maîtriser, réguler ses gestes.

EN RUGBY, CETTE ETAPE VISERA A FAIRE PRENDRE DU PLAISIR A COMBATTRE COLLECTIVEMENT ET LOYALEMENT.

PASSER D'UN COMPORTEMENT DE FUITE, D'EVITEMENT DU CONTACT A UN COMPORTEMENT OFFENSIF.

↳ **AVANCER**

- Maîtrise de la charge sur (de) l'adversaire.
- Attitudes au contact : Rester debout.
- Prendre conscience du but à atteindre : L'en-but adverse / Course droite.
- Maîtrise de la balle ovale : Tenir le ballon à 2 mains, sous un bras...

↳ **FAIRE PRESSION, AVANCER** en défense sur l'adversaire pour **RECUPERER** le ballon.

PASSER DE L'ACCROCHAGE AU PLACAGE.

↳ **PRE ACTION.** Abaisser son centre de gravité.

- *Tout en gardant le principe d'AVANCER :*

- ↳ Engager l'**épaule** contre la **cible** (milieu cuisse).
- ↳ **Serrage** des **2 bras** autour du porteur. Plaquer l'**oreille contre** le short.
- ↳ **Accompagner** le joueur au sol. (Les 2 joueurs sont au sol.)
- ↳ **Garder** la tête collée, les bras serrés.
- ↳ Faire **pivoter** en tombant. Tête « libre ».
- ↳ **Se relever** et retourner dans son camp pour rejouer.

PASSER DU SIMPLE PLAISIR A PARTICIPER AU REGROUPEMENT A UNE PARTICIPATION DANS LE BUT DE PROGRESSER.

- ↳ **FAIRE AVANCER → POUSSER** : Engager la tête - Pousser avec les épaules - Placement du dos.
- ↳ **CONSERVER** : Percuter - Eloigner - Se retourner - Tomber du bon côté (Corps obstacle).
- ↳ **SOUTENIR** : « Garde du corps » (Soutien axial).
- ↳ **CONSERVER** : Eloigner le ballon au contact.
- ↳ **ARRACHER** le ballon de haut en bas en avançant.

PASSER D'UN JEU OU LA CENTRATION SUR LE BALLON ET LE PORTEUR DE BALLE PREDOMINE A UN JEU PLUS STRUCTURE DANS LE RESPECT DES REGLES FONDAMENTALES.

DEUXIEME ETAPE DE FORMATION :

(Niveau II)

L'initiation

Cette étape consiste à se décentrer par rapport au ballon ; à adopter une attitude plus collective en attaque et en défense.

 **PASSER D'UN COMPORTEMENT INDIVIDUEL DE GAGNE TERRAIN (AVANCE A TOUT PRIX) A UN COMPORTEMENT PRENANT EN COMPTE LES PARTENAIRES POUR CONSERVER LA BALLE.**

⇒ Mise en place du **JEU DE RELAIS. LA PASSE SERT A FAIRE AVANCER.**

- ↳ **FAIRE AVANCER** → **EXPLOITER UN SURNOMBRE** en fin d'étape (2 x 1).
- ↳ **SOUTENIR** : « Garde du corps » pour extraire le ballon du regroupement et utiliser les espaces libres.
 - ↳ Passeur = 1^{er} soutien.
- ↳ **POUSSER** : Privilégier le jeu debout.
- ↳ Faire prendre conscience de la notion de **RAPPORT DE FORCE** → Qui va ? Qui reste ?

 **PASSER D'UN COMPORTEMENT DEFENSIF EN PRESSION UNIQUEMENT SUR LE PORTEUR DE BALLE A UN COMPORTEMENT DEFENSIF EN PRESSION SUR UN VIS-A-VIS.**

⇒ Mise en place de la **LIGNE DE FRONT. DEFENDRE SUR TOUT LE TERRAIN.**

- ↳ **DEFENDRE ENSEMBLE** face à un vis-à-vis. **EN MIROIR.**

 **PASSER DE LANCEMENTS DE JEU STATIQUES (1 JOUEUR PREND LE BALLON ET JOUE SEUL) A UN LANCEMENT DE JEU PLUS DYNAMIQUE.**

- ↳ **AVANCER** dans les **ESPACES LIBRES.**
- ↳ Gagner la ligne d'avantage, jeu de **GAGNE TERRAIN.**
- ↳ Se placer en **PROFONDEUR** : « Escaliers » pour prendre de la vitesse.

SEANCES 1 ET 2

SEANCES DECOUVERTES

Objectifs : Découvrir l'activité à travers des jeux ludiques.
Découvrir les **REGLES FONDAMENTALES** du rugby :

LA MARQUE / LES DROITS ET DEVOIRS DES JOUEURS / LE TENU (plaquage) / LE HORS JEU (passe en arrière).

Mettre en place des situations qui,

🌀 Permettent aux élèves :

→ De maîtriser le ballon lors des déplacements.

→ De maîtriser le contact avec le sol et avec l'autre en tenant compte du ballon.

🌀 Mettre en place des règles de fonctionnement et d'utilisation du matériel.

PREPARATION AVANT LA SEANCE

- Présentation des exercices.
- Rappel des objectifs.
- Faire les groupes de travail (homogène).
- Avoir une tenue de sport adapté au sport en extérieur.
- Laisser les bijoux, montre,... à la maison.
- Apporter des bouteilles d'eau.

OBJECTIFS DES SEANCES

- Découvrir les possibilités d'actions.
- AVANCER seul ou ensemble en UTILISATION (Attaque). Pour MARQUER.
- AVANCER seul ou ensemble en OPPOSITION (Défense). Pour EMPECHER de MARQUER.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DES JOUEURS. Ce qu'il faut observer et corriger.

INDIVIDUELLEMENT EN UTILISATION

- Le PORTEUR de balle :
 - AVANCE dans les espaces libres.
 - Conserve la balle au contact.
 - Donner la balle à un partenaire.

COLLECTIVEMENT EN UTILISATION

- Aide à la lutte collective, aide à la poussée (se lier à ses partenaires, abaisser son centre de gravité).

INDIVIDUELLEMENT EN OPPOSITION

- ↳ AVANCER pour plaquer (**PRE ACTION**. Abaisser son centre de gravité.
 - *Tout en gardant le principe d'AVANCER :*
- ↳ Engager l'**épaule** contre la **cible** (milieu cuisse).
- ↳ **Serrage** des **2 bras** autour du porteur. Plaquer l'**oreille contre** le short.
- ↳ **Accompagner** le joueur au sol. (Les 2 joueurs sont au sol.)
- ↳ **Garder** la tête collée, les bras serrés.
- ↳ Faire **pivoter** en tombant. Tête « libre ».
- ↳ **Se relever** et retourner dans son camp pour rejouer.

SEANCE 1 – PARTICIPER AU JEU

LE CARREE MAGIQUE

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.

-Espace : 20x20 ou 30x30m.

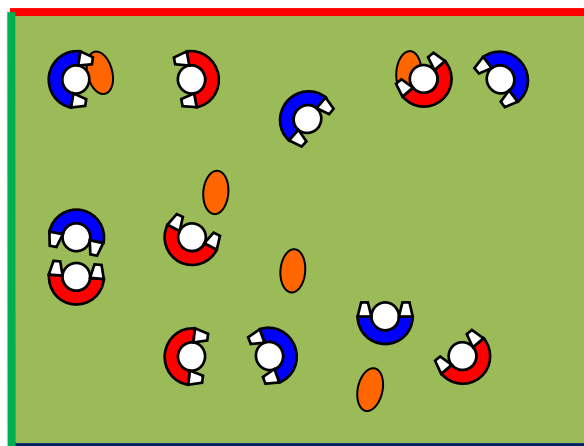
-Matériels : chasubles, 1 ballon pour 2.3, plots 4 couleurs.

-Objectif : Améliorer les déplacements, la manipulation de la balle, les attitudes au contact. L'apprentissage des règles fondamentales.

-But : Réveil articulaire.

-Lancement de jeu : L'éducateur annonce différentes consignes selon son imagination. Varier les courses, Contact avec partenaires de jeu, avec le sol, différentes manipulations. Passe à 10. Annoncé une couleur pour « marquer ».

- Comportements Attendus : Tout le monde doit être en mouvement. Quand je ramasse ou pose la balle, je regarde devant moi. Le receveur appelle son partenaire et fait « la cible » (il tend les mains). On fait « la pelleteuse », on arrache en poussant. Prise au niveau du short, tête placée sur le côté et on POUSSE (on ne tire pas).



LE GRAND DEMENAGEMENT

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.

-Espace : 20m x 20m. Plus le terrain est étroit plus il y a de contact.

-Matériels : chasubles, 1 ballon pour 2.3, plots.

-Objectif : Apprentissage concernant la récupération de la balle.

-But : Récupérer la balle.

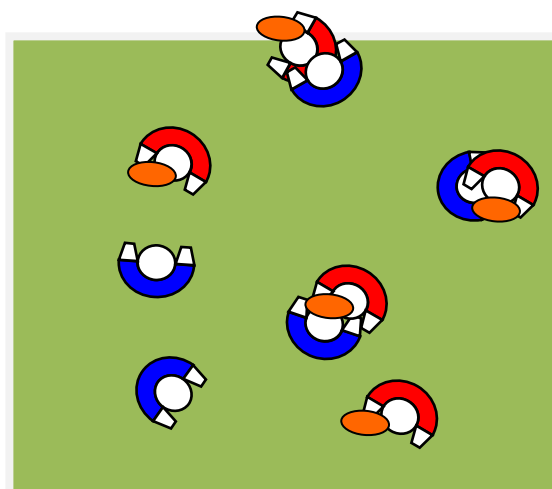
-Lancement de jeu : Tous les joueurs cours dans l'espace délimité. Au signal, les non porteurs doivent récupérer la balle.

- Consignes :

1. Accompagner le porteur en touche.
2. Arracher le ballon dans les mains du porteur.
3. Plaquer le porteur pour récupérer la balle (règle du tenu).

- Comportements Attendus :

Opposants : Blocage, plaquage, poussé, à la cible (cuisses). Arracher en avançant. Plaquage = Avancer, serrage bras sur cible, tête collé, accompagné au sol.



CORSAIRES ET PIRATES

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.

-Espace : 25m x 15m.

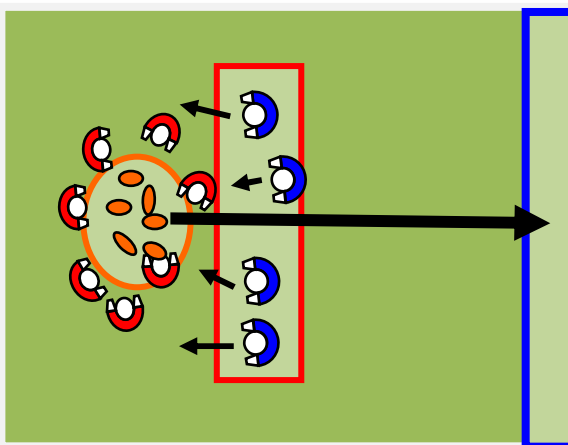
-Matériels : 1 ballon pour 2, plots, chasubles.

-Objectif : Améliorer la compréhension des principes fondamentaux du jeu de rugby. Avancer pour marquer et s'opposer pour récupérer.

-But : Marquer le maximum d'essai.

-Lancement de jeu : Les pirates (attaquants) courent autour des ballons. Au signal, ils prennent les ballons et doivent aller aplatir le ballon dans la zone de marque. Les corsaires (défenseurs) doivent mettre au sol ou faire sortir du terrain les pirates. Ils les empêchent de marquer.

-Variables : Nombre de ballons (→ Passe autorisé). Uniquement des plaquages. Surnombre. Sous nombre. Dimension du terrain. Augmenter la distance entre les attaquants et défenseurs.



SEANCE 2 – PARTICIPER AU JEU

LE CARREE MAGIQUE

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.

-Espace : 20x20 ou 30x30m.

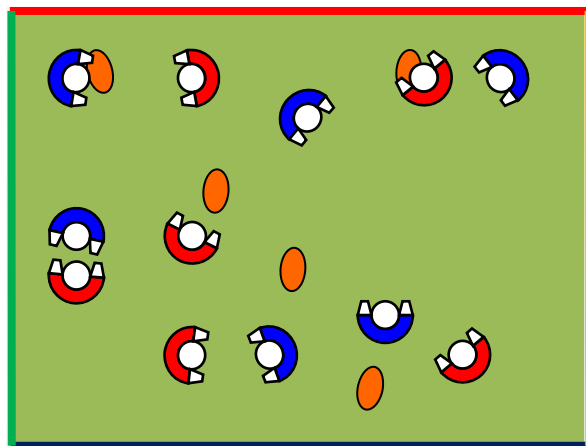
-Matériels : chasubles, 1 ballon pour 2.3, plots 4 couleurs.

-Objectif : Améliorer les déplacements, la manipulation de la balle, les attitudes au contact. L'apprentissage des règles fondamentales.

-But : Réveil articulaire.

-Lancement de jeu : L'éducateur annonce différentes consignes selon son imagination. Varier les courses, Contact avec partenaires de jeu, avec le sol, différentes manipulations. Passe à 10. Annoncé une couleur pour « marquer ».

- Comportements Attendus : Tout le monde doit être en mouvement. Quand je ramasse ou pose la balle, je regarde devant moi. Le receveur appelle son partenaire et fait « la cible » (il tend les mains). On fait « la pelleuse », on arrache en poussant. Prise au niveau du short, tête placée sur le côté et on POUSSE (on ne tire pas).



LES VOLEURS D'OEUF

-Effectifs : 2 équipes de 3 à 4 joueurs.

-Espace : Terrains 20X10 avec 2 en-but.

-Matériels : chasubles, ballon, plots.

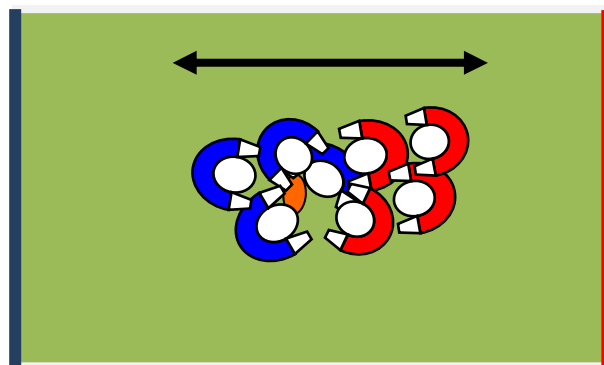
-Objectif : Améliorer la participation de tous au contact, combat. Avancer collectivement.

-But : Conserver la balle et avancer.

-Lancement de jeu : Les 2 équipes se donnent la balle de façon à être très proche les uns des autres. Au signal de l'éducateur, les utilisateurs doivent conserver la balle et avancer collectivement vers le camp adverse. Pour gagner, il faut que tous les joueurs dépassent la ligne de but.

- Comportements Attendus : Tout le monde doit être impliqué dans la grappe. Le porteur conserve la balle et ses coéquipiers l'aide à conserver et à avancer. Pas tous sur le ballon.

- Variables : Réduire ou augmenter la largeur du terrain. Mettre plus d'espace entre les joueurs lors du lancement de jeu. Donner un temps minimum pour aller marquer. Eliminer chaque joueurs n'étant pas dans son camp pour jouer (règle du hors jeu).



LE JEU ANCIEN

-Effectifs : 2 groupes de même nombre.

-Espace : 30m x 20m.

-Matériels : Plots, ballon, chasubles.

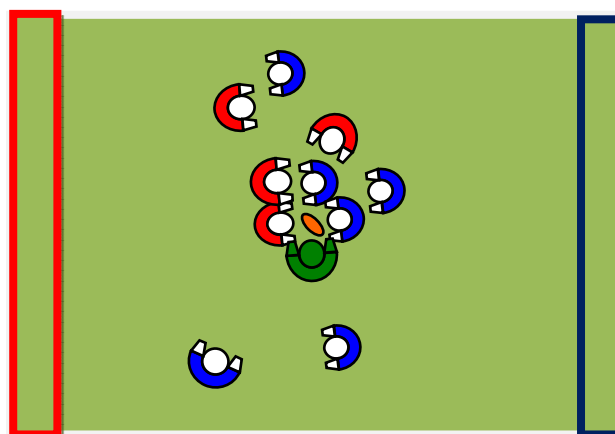
-Objectif : Découvrir et appliquer les 4 règles fondamentales.

-But : Marquer et empêcher de marquer.

-Lancement de jeu : commencé le jeu sans mettre de règle. Uniquement « la marque ». Vite venir au droits et devoirs des joueurs, puis le tenu, puis enfin le hors jeu et donc la règle de l'en-avant.

- Comportements Attendus :

Respect des règles qui ont été déterminés.



SEANCES 3 ET 4

Objectifs : Améliorer le principe d'avancer en utilisation et en coopération.

Découvrir les **PRINCIPES FONDAMENTAUX** du rugby :

AVANCER...POUR MARQUER et empêcher de marquer... En continuité...Pour modifier le rapport de force à son avantage.

Mettre en place des situations qui,

🌀 Permettent aux élèves :

→ De maîtriser le ballon lors des déplacements.

→ De maîtriser le contact avec le sol et avec l'autre en tenant compte du ballon.

🌀 Mettre en place des règles de fonctionnement et d'utilisation du matériel.

PREPARATION AVANT LA SEANCE

- Présentation des exercices.
- Rappel des objectifs.
- Faire les groupes de travail (homogène).
- Avoir une tenue de sport adapté au sport en extérieur.
- Laisser les bijoux, montre à la maison.
- Apporter des bouteilles d'eau.

OBJECTIFS DES SEANCES

- Découvrir les possibilités d'actions.
- AVANCER seul ou ensemble en UTILISATION (Attaque). Pour MARQUER.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DES JOUEURS. Ce qu'il faut observer et corriger.

INDIVIDUELLEMENT EN UTILISATION

- **Le PORTEUR de balle :**

AVANCE. JOUER LES DUELS ou FAIRE JOUER.

Si contact il doit y avoir, il se mobilise pour conserver la balle = *ballon éloigné du danger, appuis bas, appuis réactif, avancer encore sur une zone faible. Si porteur mis au sol, je fais corps obstacle en libérant la balle dans mon camp.*

Donner la balle à un partenaire.

- **Soutiens au porteur de balle :**

Aide à la continuité du jeu (réception passe).

Aide à la conservation de la balle.

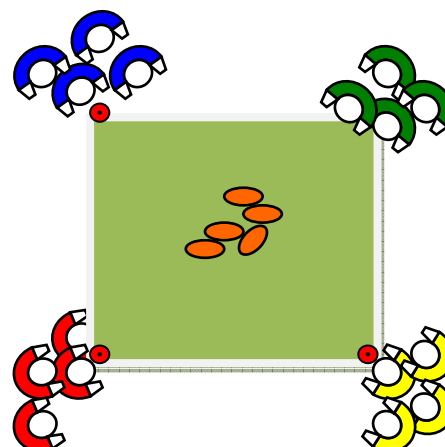
COLLECTIVEMENT EN UTILISATION

- Aide à la lutte collective.
- Aide à la poussée (se lier à ses partenaires, abaisser son centre de gravité).

SEANCE 3 – AVANCER SEUL OU A PLUSIEURS

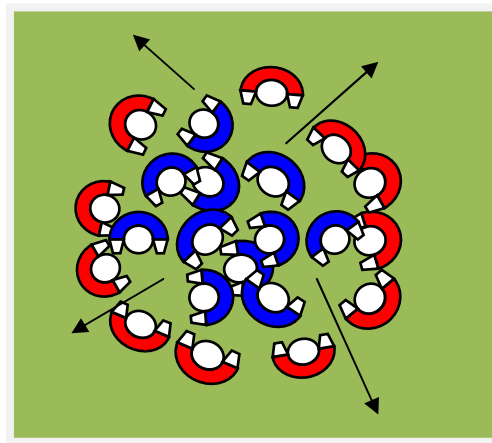
SPEEDY GONZALEZ

- Effectifs** : 4 groupes de même nombre.
- Espace** : Carrée de 10.15 x 10.15m.
- Matériels** : 6 ballons, plots.
- Objectif** : Course et manipulation.
- But** : Déposer 3 ballons dans son camp avant les autres.
- Lancement de jeu** : Chaque joueur (par groupe) à un numéro. Si on appelle le n°2, tous les n°2 partent pour récupérer le plus vite possible les 3 ballons. On peut prendre les ballons dans les camps adverses et au milieu du terrain. Course rapide. les joueurs non actifs ne trichent pas. Pose la balle au pied de son groupe comme si l'on marquait un essai.
- Variables** : Varier le nombre de ballon. Placer des joueurs obstacle au milieu du jeu.



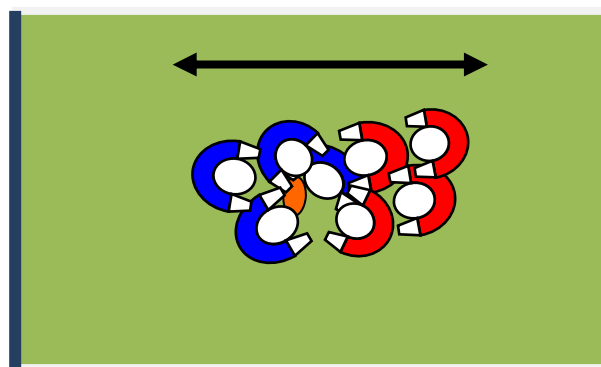
LE FILET A POISSON

- Effectifs** : 2 groupes de mêmes nombres.
- Espace** : 10m x 10m.
- Matériels** : chasubles.
- Objectif** : Améliorer la participation de tous au contact, combat.
- But** : Lutter. Sortir du filet et empêcher les poissons de sortir.
- Lancement de jeu** : Les pêcheurs se tiennent mains poignets ensemble en cercle. Les poissons sont à l'intérieur. Il faut résister et sortir. Il y a un temps pour sortir.
- **Consignes** :
Les pêcheurs sont à genoux. Puis debout.
- **Comportements Attendus** :
Rester soudés et compacte afin de ne pas laisser les poissons s'échapper.



LES VOLEURS D'OEUF

- Effectifs** : 2 équipes de 3 à 4 joueurs.
- Espace** : Terrains 20X10 avec 2 en-but.
- Matériels** : chasubles, ballon, plots.
- Objectif** : Améliorer la participation de tous au contact, combat. Avancer collectivement.
- But** : Conserver la balle et avancer.
- Lancement de jeu** : Les 2 équipes se donnent la balle de façon à être très proche les uns des autres. Au signal de l'éducateur, les utilisateurs doivent conserver la balle et avancer collectivement vers le camp adverse. Pour gagner, il faut que tous les joueurs dépassent la ligne de but.
- **Comportements Attendus** : Tout le monde doit être impliqué dans la grappe. Le porteur conserve la balle et ses coéquipiers l'aide à conserver et à avancer. Pas tous sur le ballon.
- **Variables** : Réduire ou augmenter la largeur du terrain. Mettre plus d'espace entre les joueurs lors du lancement de jeu. Donner un temps minimum pour aller marquer. Eliminer chaque joueurs n'étant pas dans son camp pour jouer (règle du hors jeu).



SEANCE 4 – AVANCER SEUL OU A PLUSIEURS

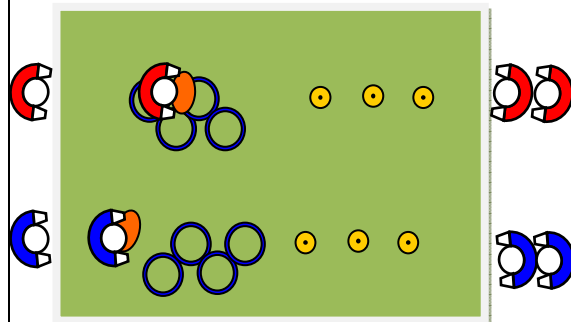
COURSE DE RELAI / PARCOURS DE MOTRICITE

-Effectifs : selon le nombre de joueurs. 2 groupes.
-Espace : Parcours de 10.15m.
-Matériels : cerceaux, plots, quilles, ballons, haies, ...
-Objectif : Découvrir les possibilités de déplacements, et les différentes possibilités d'actions.

-But : Réaliser le parcours le mieux possible.

-Lancement de jeu : Au signal de l'éducateur. Course en relais, une équipe contre une autre ou plus.

-Variables : Faire varier le parcours, changer les plots, ajouter des cerceaux...



LE BERËT

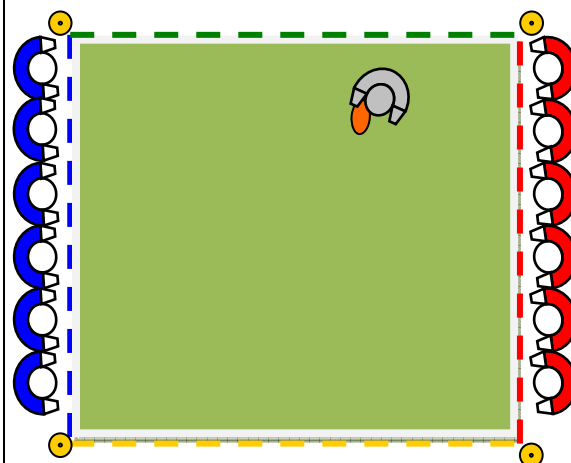
-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.
-Espace : 20m x 20m.
-Matériels : chasubles, ballon, plots.
-Objectif : Améliorer la notion de duel (pour marquer ou plaquer). Individuellement et collectivement.
-But : Marquer. Empêcher de marquer.
-Score : Essai = 1pt. Plaquage = 1pt. Relai (passe qui fait avancer) = +1pt.
-Lancement de jeu : L'éducateur joue avec les rapports de forces (équilibre, favorable...). Le jeu réel démarre à la passe de l'éducateur. A jeu, il annonce une zone de marque (couleur). Appeler 1, 2, 3 ou tous les numéros.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.

-Variables : Appeler 1 numéro puis un autre qui vient en soutien. Ou plus. Ne mettre que 2 zones de marques. Autoriser la contre attaque. Jouer avec le surnombre. Jouer avec une limite de temps pour marquer. Varier les types de lancements selon le potentiel des joueurs (on favorise les plus faibles).



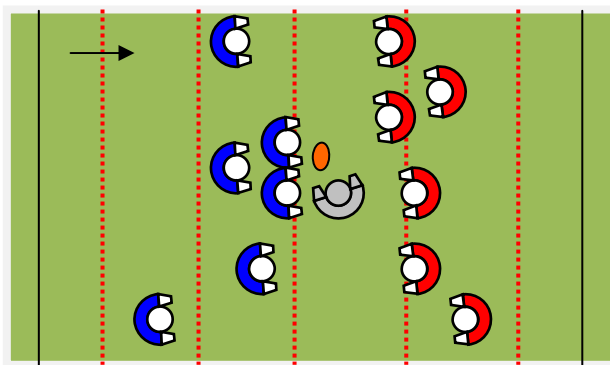
LE JEU DE ZONES

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.
-Espace : L : 8.10 zones de 3.5m. l : 2m par joueurs.
-Matériels : chasubles, ballon, plots.
-Objectif : Améliorer le principe fondamental : AVANCER en UTILISATION. L'apprentissage des règles fondamentales.
-But : Jeu de gagne-terrain. Marquer.
-Score : 1 pt par zone franchis. Essai = 5pt. Relai (passe qui fait avancer) = +1pt.
-Lancement de jeu : L'éducateur joue avec les rapports de forces (équilibre, favorable...). Le jeu réel démarre à la passe de l'éducateur.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



SEANCES 5 ET 6

Objectifs : Améliorer le principe d'avancer en opposition, le plaquage.

Découvrir les **PRINCIPES FONDAMENTAUX** du rugby :

AVANCER...POUR marquer et EMPECHER DE MARQUER... En continuité...Pour modifier le rapport de force à son avantage.

Mettre en place des situations qui,

🌀 Permettent aux élèves :

→ De maîtriser le ballon lors des déplacements.

→ De maîtriser le contact avec le sol et avec l'autre en tenant compte du ballon.

🌀 Mettre en place des règles de fonctionnement et d'utilisation du matériel.

PREPARATION AVANT LA SEANCE

- Présentation des exercices.
- Rappel des objectifs.
- Faire les groupes de travail (homogène).
- Avoir une tenue de sport adapté au sport en extérieur.
- Laisser les bijoux, montre à la maison.
- Apporter des bouteilles d'eau.

OBJECTIFS DES SEANCES

- Découvrir les possibilités d'actions.
- AVANCER seul ou ensemble en OPPOSITION (Défense). Pour EMPECHER de MARQUER.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DES JOUEURS. Ce qu'il faut observer et corriger.

INDIVIDUELLEMENT EN OPPOSITION

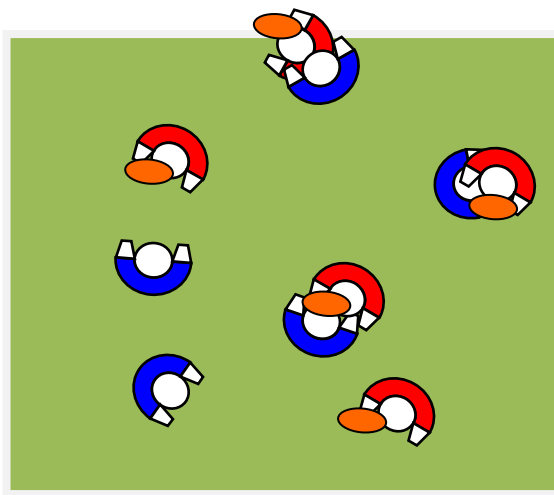
- ↳ AVANCER pour plaquer (**PRE ACTION**. Abaisser son centre de gravité.
 - Tout en gardant le principe d'AVANCER :
- ↳ Engager l'**épaule** contre la **cible** (milieu cuisse).
- ↳ **Serrage** des **2 bras** autour du porteur. Plaquer l'**oreille contre** le short.
- ↳ **Accompagner** le joueur au sol. (Les 2 joueurs sont au sol.)
- ↳ **Garder** la tête collée, les bras serrés.
- ↳ Faire **pivoter** en tombant. Tête « libre ».
- ↳ **Se relever** et retourner dans son camp pour rejouer.

SEANCE 5 – S’OPPOSER SEUL OU A PLUSIEURS

LE GRAND DEMENAGEMENT

- Effectifs** : 2 groupes de mêmes nombres.
- Espace** : 20m x 20m. Plus le terrain est étroit plus il y a de contact.
- Matériels** : chasubles, 1 ballon pour 2.3, plots.
- Objectif** : Apprentissage concernant la récupération de la balle.
- But** : Récupérer la balle.
- Lancement de jeu** : Tous les joueurs cours dans l’espace délimité. Au signal, les non porteurs doivent récupérer la balle.
- **Consignes** :
 1. Accompagner le porteur en touche.
 2. Arracher le ballon dans les mains du porteur.
 3. Plaquer le porteur pour récupérer la balle (règle du tenu).
- **Comportements Attendus** :

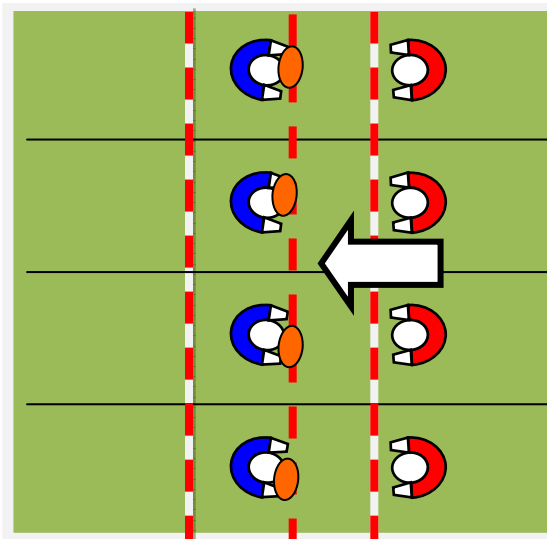
Opposants : Blocage, plaquage, poussé, à la cible (cuisses). Arracher en avançant. Plaquage = Avancer, serrage bras sur cible, tête collé, accompagné au sol.



APPRENTISSAGE DU PLAQUAGE

- Effectifs** : 1 contre 1 jusqu’à 4 contre 4.
- Espace** : 1.2m par joueurs.
- Matériels** : 1 ballon pour 2, plots, chasuble.
- Objectif** : Diminuer l’appréhension au plaquage. Améliorer la technique du plaquage.
- But** : Mettre au sol son « partenaire de jeu » en sécurité.
- Lancement de jeu** : Au signal de l’éducateur, déterminer ensemble les étapes du plaquage. Voir comportements attendus.
- Variables** : Diminuer, augmenter l’espace entre les joueurs. Diminuer le nombre de ballons.
- **Comportements Attendus** :

AVANCER pour plaquer (**PRE ACTION**. Abaisser son centre de gravité. Engager l’**épaule** contre la **cible** (milieu cuisse). **Serrage** des **2 bras** autour du porteur. Plaquer l’**oreille contre** le short. **Accompagner** le joueur au sol. (Les 2 joueurs sont au sol.) **Garder** la tête collée, les bras serrés. Faire **pivoter** en tombant. Tête « libre ». **Se relever** et retourner dans son camp pour rejouer.

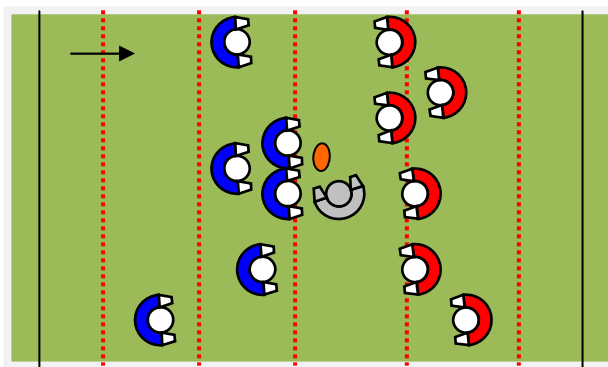


LE JEU DE ZONES

- Effectifs** : 2 groupes de mêmes nombres.
- Espace** : L : 8.10 zones de 3.5m. l : 2m par joueurs.
- Matériels** : chasubles, ballon, plots.
- Objectif** : Améliorer le principe fondamental : AVANCER en UTILISATION. L’apprentissage des règles fondamentales.
- But** : Jeu de gagne-terrain. Marquer.
- Score** : 1 pt par zone franchis. Essai = 5pt. Relai (passe qui fait avancer) = +1pt.
- Lancement de jeu** : L’éducateur joue avec les rapports de forces (équilibre, favorable...). Le jeu réel démarre à la passe de l’éducateur.
- **Comportements Attendus** :

J’ai le ballon : **J’AVANCE**. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

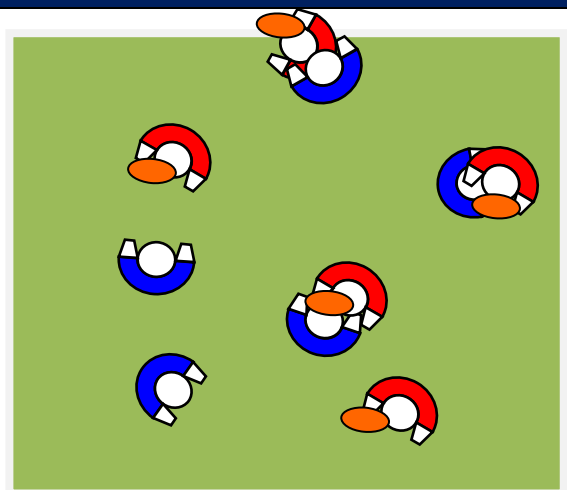
Je n’ai pas le ballon : **AIDER A AVANCER**. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



SEANCE 6 – S’OPPOSER SEUL OU A PLUSIEURS

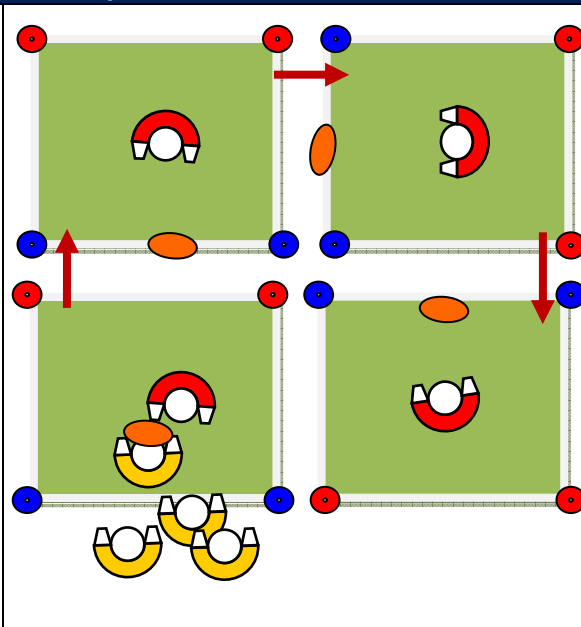
LE GRAND DEMENAGEMENT

- Effectifs** : 2 groupes de mêmes nombres.
- Espace** : 20m x 20m. Plus le terrain est étroit plus il y a de contact.
- Matériels** : chasubles, 1 ballon pour 2.3, plots.
- Objectif** : Apprentissage concernant la récupération de la balle.
- But** : Récupérer la balle.
- Lancement de jeu** : Tous les joueurs cours dans l’espace délimité. Au signal, les non porteurs doivent récupérer la balle.
- **Consignes** :
 1. Accompagner le porteur en touche.
 2. Arracher le ballon dans les mains du porteur.
 3. Plaquer le porteur pour récupérer la balle (règle du tenu).
- **Comportements Attendus** :
Opposants : Blocage, plaquage, poussé, à la cible (cuisses). Arracher en avançant. Plaquage = Avancer, serrage bras sur cible, tête collé, accompagné au sol.



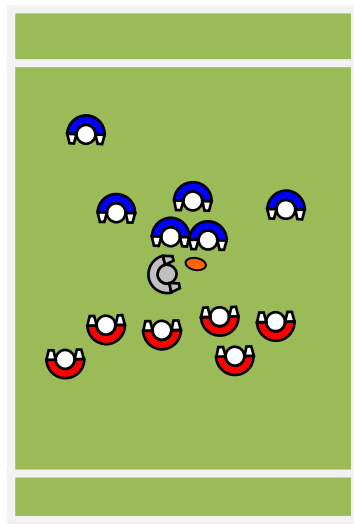
1 CONTRE 1 X 4 (PLAQUAGE)

- Effectifs** : 1 contre 1.
- Espace** : 4 carrés de 4 mètres de côté avec une zone de 3 mètres entre eux.
- Matériels** : Plots, chasubles et 4 ballons.
- Objectif** : Diminuer l’appréhension au plaquage. Améliorer la technique du plaquage.
- But** : Plaquer le porteur.
- Lancement de jeu** : Les attaquants tiennent le ballon à 2 mains. Ils essayent d’aller marquer successivement 4 essais. Chaque défenseur défend uniquement dans son carré.
1 point s’il ceinture. 2 points s’il amène en touche (poussée). 4 points s’il fait un plaque correct.
- **Comportements Attendus** :
AVANCER pour plaquer (**PRE ACTION**. Abaisser son centre de gravité. Engager l’**épaule** contre la **cible** (milieu cuisse). **Serrage** des **2 bras** autour du porteur. Plaquer l’**oreille** contre le short. **Accompagner** le joueur au sol. (Les 2 joueurs sont au sol.) **Garder** la tête collée, les bras serrés. Faire **pivoter** en tombant. Tête « libre ». **Se relever** et retourner dans son camp pour rejouer.



JEU REEL

- Effectifs** : 2 équipes de même nombre.
- Espace** : 30m x 20m.
- Matériels** : Chasubles, plots, ballon.
- Objectif** : Améliorer les principes défensifs.
- But** : Empêcher les utilisateurs de marquer. Plaquer et récupérer la balle.
- Lancement de jeu** : Par les joueurs. Balle au sol, le jeu démarre en touchant la balle avec le pied. Les opposants sont placés à 3.4m.
- Consignes** : Le jeu démarre à l’endroit de la faute
- **Comportements Attendus** :
Utilisateurs : J’ai le ballon ou je suis partenaire du porteur de balle. Avancer ou faire avancer par des courses, des relais, des poussées collectives. Franchir la défense : porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.
Opposants : S’opposer à la progression de l’adversaire et être actif pour récupérer la balle : plaquer, venir au soutien du plaqueur, pousser, venir au contact pour récupérer la balle.



SEANCES 7 ET 8

Objectifs : Améliorer le principe d'avancer en utilisation et en coopération.

Découvrir les **PRINCIPES FONDAMENTAUX** du rugby :

AVANCER...POUR MARQUER *et* EMPECHER DE MARQUER... EN CONTINUITE...POUR MODIFIER LE RAPPORT DE FORCE A SON AVANTAGE.

Mettre en place des situations qui,

🌀 Permettent aux élèves :

→ De maîtriser le ballon lors des déplacements.

→ De maîtriser le contact avec le sol et avec l'autre en tenant compte du ballon.

🌀 Mettre en place des règles de fonctionnement et d'utilisation du matériel.

PREPARATION AVANT LA SEANCE

- Présentation des exercices.
- Rappel des objectifs.
- Faire les groupes de travail (homogène).
- Avoir une tenue de sport adapté au sport en extérieur.
- Laisser les bijoux, montre à la maison.
- Apporter des bouteilles d'eau.

OBJECTIFS DES SEANCES

- Découvrir les possibilités d'actions.
- AVANCER seul ou ensemble en UTILISATION (Attaque). Pour MARQUER.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DES JOUEURS. Ce qu'il faut observer et corriger.

INDIVIDUELLEMENT EN UTILISATION

- **Le PORTEUR de balle :**

AVANCE. JOUER LES DUELS ou FAIRE JOUER.

Si contact il doit y avoir, il se mobilise pour conserver la balle = *ballon éloigné du danger, appuis bas, appuis réactif, avancer encore sur une zone faible. Si porteur mis au sol, je fais corps obstacle en libérant la balle dans mon camp.*

Donner la balle à un partenaire. PASSER / Faire un relai = sert à faire à avancer.

- **Soutiens au porteur de balle :**

Aide à la continuité du jeu (réception passe).

Aide à la conservation de la balle.

COLLECTIVEMENT EN UTILISATION

- Aide à la lutte collective.
- Aide à la poussée (se lier à ses partenaires, abaisser son centre de gravité).

SEANCE 7- PROGRESSER DANS LA COOPERATION

CORSAIRES ET PIRATES

-Effectifs : 2 équipes de mêmes nombres.

-Espace : terrain 15m x 20m.

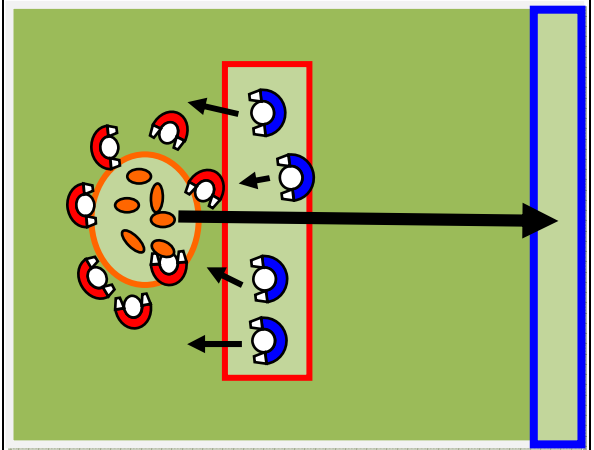
-Matériels : plots, ballons (1 pour 2), chasubles.

-Objectif : Améliorer la compréhension des principes fondamentaux du jeu de rugby. Avancer pour marquer et s'opposer pour récupérer.

-But : Marquer le maximum d'essai.

-Lancement de jeu : Les pirates (attaquants) courent autour des ballons. Au signal, ils prennent les ballons et doivent aller aplatir le ballon dans la zone de marque. Les corsaires (défenseurs) doivent mettre au sol ou faire sortir du terrain les pirates. Ils les empêchent de marquer.

-Variables : Nombres de ballons (→ Passe autorisé). Uniquement des plaquages. Surnombre. Sous nombre. Dimension du terrain. Augmenter la distance entre les attaquants et défenseurs.



BERËT GROUPE

-Effectifs : Groupe de 3.4 joueurs X 6.

-Espace : 15.20m x 30m

-Matériels : plots, ballons, chasubles.

-Objectif : Marquer, lutter, coopérer.

-But : Aller marquer plus que l'adversaire. Empêcher de marquer.

-Lancement de jeu : Quand l'éduc appelle un numéro, tous les joueurs concernés entrent sur le terrain en passant par les portes (les numéros correspondent à des groupes de forces équilibrés).

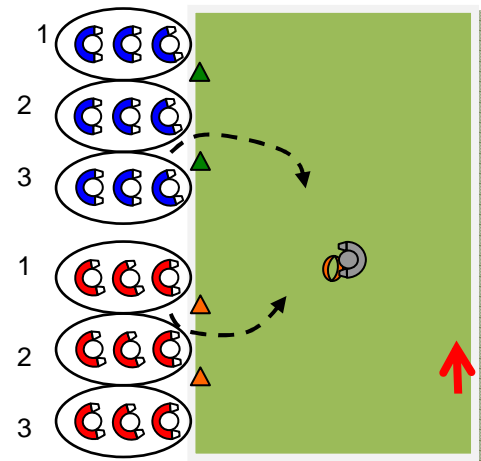
Le ballon peut être donné de main en main, mis au sol, lancé en l'air et à conquérir...

ATTENTION : tout mettre en œuvre pour éviter les courses frontales et dangereuses (E se déplace et coupe les élans par exemple). Possibilité d'appel au secours d'un autre numéro en cours d'action.

- Comportements Attendus :

Utilisateurs : J'ai le ballon ou je suis partenaire du porteur de balle. Avancer ou faire avancer par des courses, des relais, des poussées collectives. Franchir la défense : porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Opposants : S'opposer à la progression de l'adversaire et être actif pour récupérer la balle : plaquer, venir au soutien du plaqueur, pousser, venir au contact pour récupérer la balle.



3 CONTRE 1 + 1 + 1

-Effectifs : 3 x 1 + 1 + 1

-Espace : 4 mètres de large sur 8 à 10 mètres de long.

-Matériels : Plots, chasubles et 1 ballon pour 6.

-Objectif :

-But : Marquer le plus de points possibles.

-Lancement de jeu : Les 3 attaquants essayent aller le plus loin possible.

Les points sont attribués de la façon suivante :

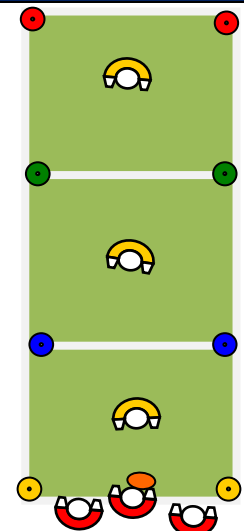
- 1ère ligne = 1 point
- 2nde ligne = 3 points
- 3ième ligne = 5 points

-Variables : Faire varier l'intervention défensive. Interdire la défense sur le ballon.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



SEANCE 8 - PROGRESSER DANS LA COOPERATION

LE CARREE MAGIQUE

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.

-Espace : 20x20 ou 30x30m.

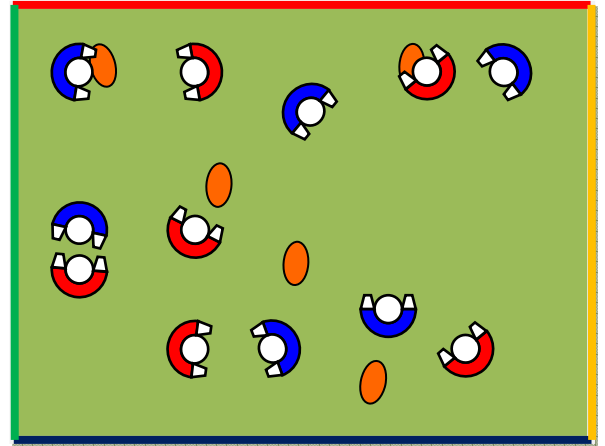
-Matériels : chasubles, 1 ballon pour 2.3, plots 4 couleurs.

-Objectif : Améliorer les déplacements, la manipulation de la balle, les attitudes au contact. L'apprentissage des règles fondamentales.

-But : Réveil articulaire.

-Lancement de jeu : L'éducateur annonce différentes consignes selon son imagination. Varier les courses, Contact avec partenaires de jeu, avec le sol, différentes manipulations. Passe à 10. Annoncé une couleur pour « marquer ».

- Comportements Attendus : Tout le monde doit être en mouvement. Quand je ramasse ou pose la balle, je regarde devant moi. Le receveur appelle son partenaire et fait « la cible » (il tend les mains). On fait « la pelleuse », on arrache en poussant. Prise au niveau du short, tête placée sur le côté et on POUSSE (on ne tire pas).



2 CONTRE 1 + 1

-Effectifs : 2 x 1 + 1.

-Espace : 2 carrés de 8 mètres de côté avec une zone de 3 mètres entre eux.

-Matériels : Plots, chasubles et 1 ballon pour 4.

-Objectif :

-But : Aller marquer 2 essais ou s'opposer.

-Lancement de jeu : Les attaquants passent par groupe de 2.

Ils tentent de franchir les zones sans se faire attraper avec le ballon.

-Variables : Faire varier le type d'intervention défensive.

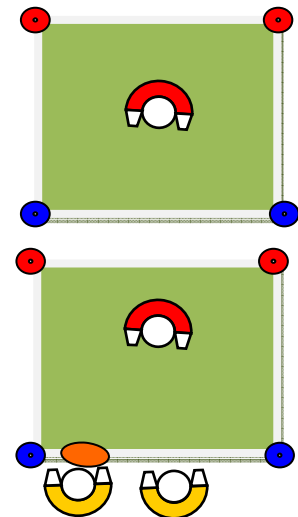
Chronométrer le temps de passage.

Laisser le premier défenseur intervenir à la poursuite dans la seconde zone.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



LE JEU DE ZONES

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.

-Espace : L : 8.10 zones de 3.5m. l : 2m par joueurs.

-Matériels : chasubles, ballon, plots.

-Objectif : Améliorer le principe fondamental : AVANCER en UTILISATION. L'apprentissage des règles fondamentales.

-But : Jeu de gagne-terrain. Marquer.

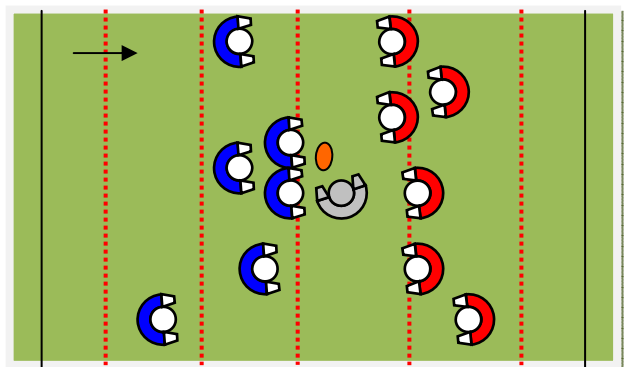
-Score : 1 pt par zone franchis. Essai = 5pt. Relai (passe qui fait avancer) = +1pt.

-Lancement de jeu : L'éducateur joue avec les rapports de forces (équilibre, favorable...). Le jeu réel démarre à la passe de l'éducateur.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



SEANCES 9 ET 10

Objectifs : Améliorer le principe d'avancer en opposition et en coopération.

Découvrir les **PRINCIPES FONDAMENTAUX** du rugby :

AVANCER...POUR MARQUER *et* EMPECHER DE MARQUER... EN CONTINUITE...POUR MODIFIER LE RAPPORT DE FORCE A SON AVANTAGE.

Mettre en place des situations qui,

🌀 Permettent aux élèves :

→ De maîtriser le ballon lors des déplacements.

→ De maîtriser le contact avec le sol et avec l'autre en tenant compte du ballon.

🌀 Mettre en place des règles de fonctionnement et d'utilisation du matériel.

PREPARATION AVANT LA SEANCE

- Présentation des exercices.
- Rappel des objectifs.
- Faire les groupes de travail (homogène).
- Avoir une tenue de sport adapté au sport en extérieur.
- Laisser les bijoux, montre à la maison.
- Apporter des bouteilles d'eau.

OBJECTIFS DES SEANCES

- Découvrir les possibilités d'actions.
- AVANCER seul ou ensemble en OPPOSITION (Défense). Pour EMPECHER de MARQUER.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DES JOUEURS. Ce qu'il faut observer et corriger.

INDIVIDUELLEMENT EN OPPOSITION

- ↳ AVANCER pour plaquer (**PRE ACTION**. Abaisser son centre de gravité.
 - *Tout en gardant le principe d'AVANCER :*
- ↳ Engager l'**épaule** contre la **cible** (milieu cuisse).
- ↳ **Serrage** des **2 bras** autour du porteur. Plaquer l'**oreille contre** le short.
- ↳ **Accompagner** le joueur au sol. (Les 2 joueurs sont au sol.)
- ↳ **Garder** la tête collée, les bras serrés.
- ↳ Faire **pivoter** en tombant. Tête « libre ».
- ↳ **Se relever** et retourner dans son camp pour rejouer.

COLLECTIVEMENT EN OPPOSITION

- Créer un rideau afin que les utilisateurs ne puissent pas passer.
- Défendre en « miroir », un défenseur en face d'un utilisateur.
- Avancer tous ensemble pour se rapprocher de la ligne de but adverse.

SEANCE 9 - PROGRESSER DANS LA COOPERATION

CORSAIRES ET PIRATES

-Effectifs : 2 équipes de mêmes nombres.

-Espace : 30m x 20m.

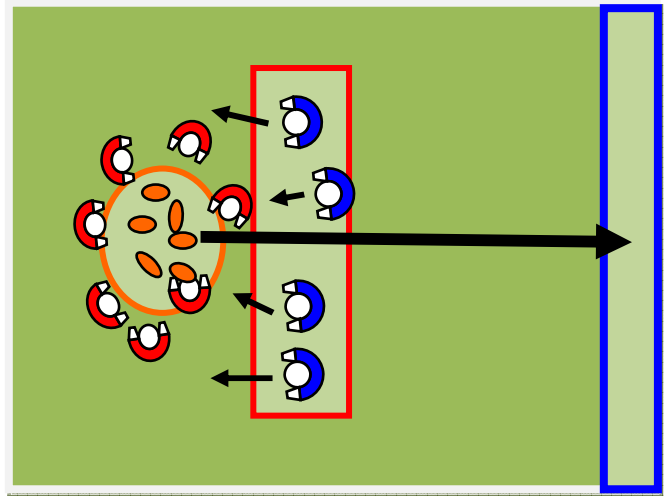
-Matériels : Plots, chasubles, 2 ballons.

-Objectif : Améliorer la compréhension des principes fondamentaux du jeu de rugby. Avancer pour marquer et s'opposer pour récupérer.

-But : Marquer le maximum d'essai.

-Lancement de jeu : Les pirates (attaquants) courent autour des ballons. Au signal, ils prennent les ballons et doivent aller aplatir le ballon dans la zone de marque. Les corsaires (défenseurs) doivent mettre au sol ou faire sortir du terrain les pirates. Ils les empêchent de marquer.

-Variables : Nombre de ballons (→ Passe autorisé). Uniquement des plaquages. Surnombre. Sous nombre. Dimension du terrain. Augmenter la distance entre les attaquants et défenseurs.



2 CONTRE 2

-Effectifs : 2 x 2

-Espace : Un carré de 5 mètres de côté.

-Matériels : Plots, chasubles, un cerceau et 1 ballon pour 4.

-Objectif :

-But : Poser le ballon dans le cerceau.

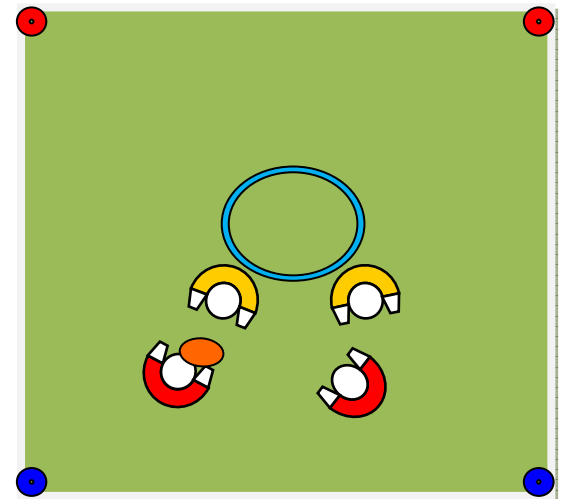
-Lancement de jeu : Deux joueurs tentent de poser le ballon dans un cerceau défendu par 2 défenseurs. Si le ballon est récupéré par les défenseurs ou s'il sort du terrain, ils gagnent la partie.

Le temps du jeu est limité à 1 minute.

-Variables : Augmenter la taille du terrain.

Augmenter le temps de pratique.

Limiter les possibilités de transmission (passe de la main à la main).



MIROIR

-Effectifs : 2 équipes de mêmes nombres.

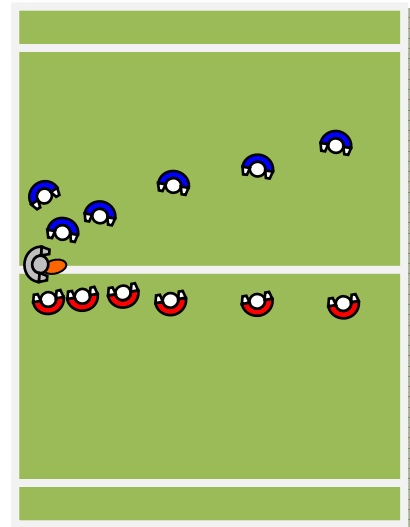
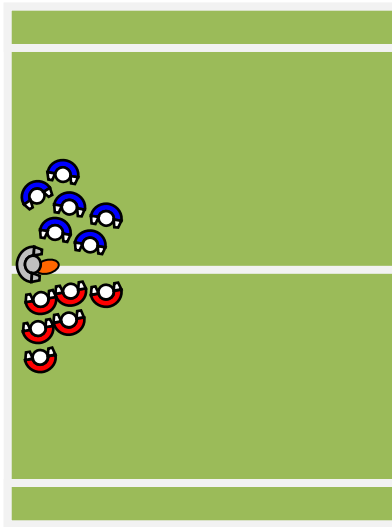
-Espace : 30m x 20m.

-Matériels : Ballon, plots, chasubles.

-Objectif : Améliorer la défense collective.

-But : Avancer ENSEMBLE pour empêcher de marquer et récupérer la balle.

-Lancement de jeu : Dans un premier temps, les joueurs trottinent autour de l'éducateur. Il détermine les utilisateurs et les opposants. Au signal « Attention », les joueurs se répartissent dans leur camp. A « Jeu », jeu réel.



SEANCE 10 - PROGRESSER DANS LA COOPERATION

LE GRAND DEMENAGEMENT

-Effectifs : 2 groupes de mêmes nombres.

-Espace : 20m x 20m. Plus le terrain est étroit plus il y a de contact.

-Matériels : chasubles, 1 ballon pour 2.3, plots.

-Objectif : Apprentissage concernant la récupération de la balle.

-But : Récupérer la balle.

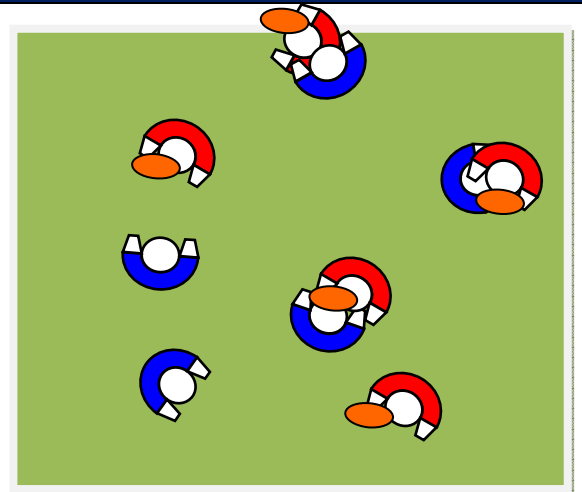
-Lancement de jeu : Tous les joueurs cours dans l'espace délimité. Au signal, les non porteurs doivent récupérer la balle.

- Consignes :

1. Accompagner le porteur en touche.
2. Arracher le ballon dans les mains du porteur.
3. Plaquer le porteur pour récupérer la balle (règle du tenu).

- Comportements Attendus :

Opposants : Blocage, plaquage, poussé, à la cible (cuisses). Arracher en avançant. Plaquage = Avancer, serrage bras sur cible, tête collé, accompagné au sol.



2 CONTRE 2 X 4 (PLAQUAGE)

-Effectifs : 2 contre 2 x 4..

-Espace : 4 carrés de 4 mètres de côté avec une zone de 3 mètres entre eux.

-Matériels : Plots, chasubles et 4 ballons.

-Objectif : Diminuer l'appréhension au plaquage. Améliorer la technique du plaquage.

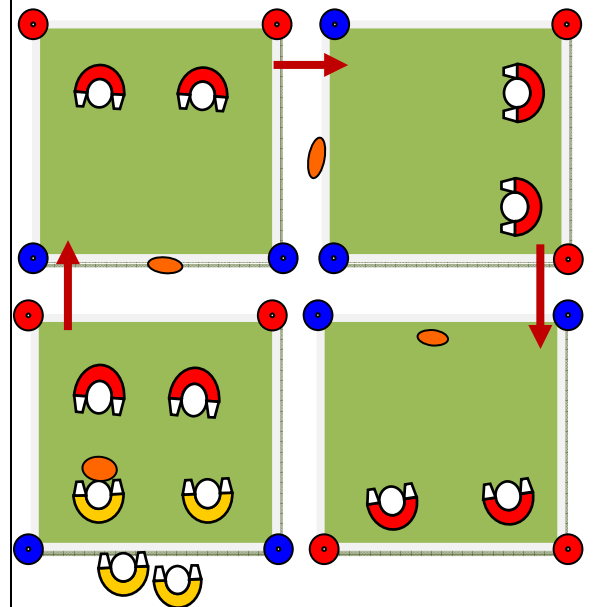
-But : Plaquer le porteur.

-Lancement de jeu : Les attaquants tiennent le ballon à 2 mains. Ils essayent d'aller marquer successivement 4 essais. Chaque défenseur défend uniquement dans son carré.

1 point s'il ceinture. 2 points s'il amène en touche (poussée). 4 points s'il fait un plaquage correct.

- Comportements Attendus : Défendre ensemble.

AVANCER pour plaquer (**PRE ACTION**. Abaisser son centre de gravité. Engager l'**épaule** contre la **cible** (milieu cuisse). **Serrage** des **2 bras** autour du porteur. Plaquer l'**oreille contre** le short. **Accompagner** le joueur au sol. (Les 2 joueurs sont au sol.) **Garder** la tête collée, les bras serrés. Faire **pivoter** en tombant. Tête « libre ». **Se relever** et retourner dans son camp pour rejouer.



MIROIR

-Effectifs : 2 équipes de mêmes nombres.

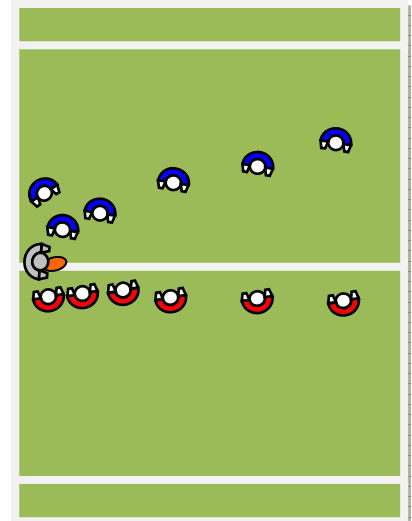
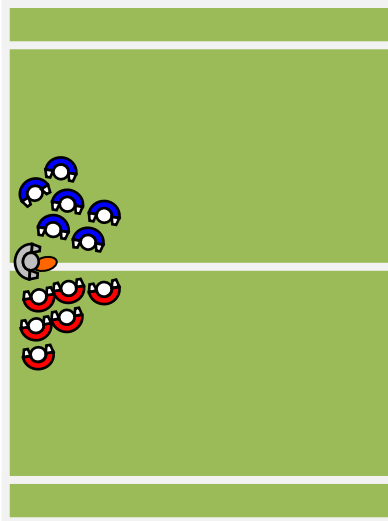
-Espace : 30m x 20m.

-Matériels : Ballon, plots, chasubles.

-Objectif : Améliorer la défense collective.

-But : Avancer ENSEMBLE pour empêcher de marquer et récupérer la balle.

-Lancement de jeu : Dans un premier temps, les joueurs trottinent autour de l'éducateur. Il détermine les utilisateurs et les opposants. Au signal « Attention », les joueurs se répartissent dans leur camp. A « Jeu », jeu réel.



EXERCICES EN PLUS

2 + 2 CONTRE 2 + 2

-Effectifs : 2 + 2 x 2 +2

-Espace : 8 mètres de large et 20 mètres de long.

-Matériels : Plots, chasubles et 1 ballon pour 4.

-Objectif :

-But : Marquer sans ou avec peu de blocage.

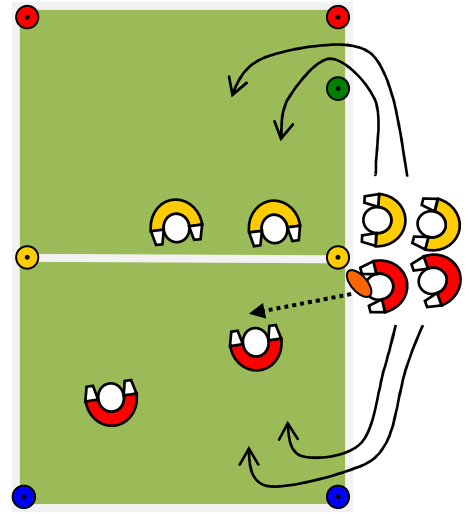
-Lancement de jeu : Les 2 attaquants placés hors du terrain font une passe au groupe sur le terrain puis font le tour du plot pour venir en soutien. Chaque groupe de défenseurs n'intervient que dans sa zone.

-Variables : Faire varier le type d'intervention des premiers défenseurs. Faire varier le temps d'arrivée des soutiens. Faire varier le lancement pour voir les 2 types de regroupement (maul et mêlée spontanée). Laisser les premiers défenseurs intervenir dans la seconde zone.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



1 + 1 CONTRE 1

-Effectifs : 1 + 1 x 1

-Espace : 4 mètres de large sur 8 à 10 mètres de long.

-Matériels : Plots, chasubles et 1 ballon pour 3.

-Objectif :

-But : Aller marquer ou s'opposer.

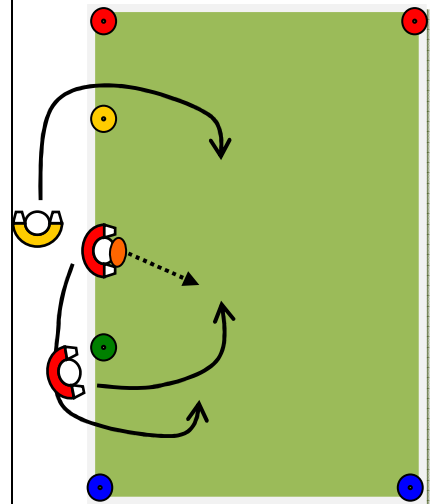
-Lancement de jeu : L'un des enfants est animateur. À son signal, les 2 autres font le tour des plots. Il donne le ballon à l'attaquant puis fait lui-même le tour d'un plot pour venir l'aider.

-Variables : Varier les distances. Faire l'intervention du défenseur. Autoriser ou non le soutien à venir prendre le ballon dans les mains du premier attaquant.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



1 CONTRE 1 avec INCERTITUDE

-Effectifs : 1 x 1

-Espace : 3 à 4 mètres de large sur 8 mètres de long.

-Matériels : Plots et 1 ballon pour 2.

-Objectif :

-But : Aller marquer ou plaquer.

-Lancement de jeu : 2 joueurs se tiennent face à face au centre du terrain et se font des passes.

Au signal, le porteur du ballon essaye d'aller marquer (1 point).

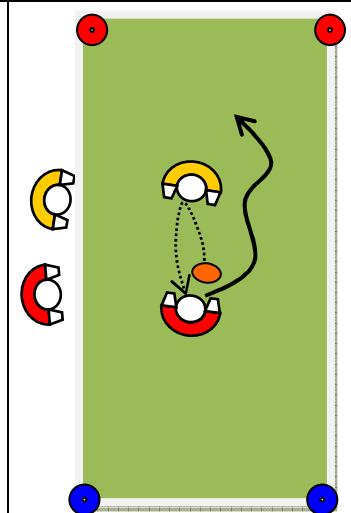
Son adversaire s'oppose. Il marque :

- 1 point s'il le pousse en touche.
- 2 points s'il le plaque.

- Comportements Attendus :

J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible.

Je n'ai pas le ballon : AIDER A AVANCER. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle. Se démarquer.



REGLEMENT POUR MATCH EN TOURNOI / OU MATCH DE FIN DE SEANCE.

| REGLEMENT SCOLAIRE (spécifique cycle Scolaire) | | |
|---|---|--|
| OBJECTIF PRIORITAIRE : " Exploitation des situations de déséquilibre " | | |
| REGLEMENT | | |
| NOMBRE DE JOUEURS | Pratique à 7 | |
| REPLACEMENTS | illimités pendant les périodes de pause sauf blessure | |
| TERRAIN | 30 m X 25 m | |
| DUREE TOURNOI PAUSES | <p style="text-align: center; margin: 0;">Temps de jeu maximum en tournoi sur la journée : de 28 à 36 minutes</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">1 renc. de 4 X 3 mn30 - 3 renc. de 3 X 3 mn30 - 4 renc. de 3 X 3 mn</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">5 renc. de 2 x 3mn30 - 6 renc. de 2 X 3mn</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">Pauses de 3 mn entre les séquences 5 mn entre 2 rencontres</p> | |
| ARBITRAGE | 1 Educateur-arbitre accompagné d'un élève arbitre. | |
| REMISES EN JEU FAUTES | OU ? | COMMENT ? |
| COUP D'ENVOI DEBUT DE PARTIE | Au Centre du terrain | Ballon donné par l'éducateur-arbitre. Adversaires à 5 m. |
| COUP D'ENVOI APRES ESSAI | Au Centre du terrain Pour l'équipe qui a concedé l'essai | <p style="margin: 0;"><u>L'éducateur-arbitre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 10px;"> Se positionne rapidement à l'endroit de la faute. <li style="margin-bottom: 10px;"> Annonce la nature de la faute en se positionnant. <li style="margin-bottom: 10px;"> Fait reculer les opposants à 5m. <li style="margin-bottom: 10px;"> Donne, en avançant de 1.2 pas, la balle dans les mains à l'équipe non fautive. <p style="margin: 0;"><u>Les utilisateurs, comme les opposants non-hors jeu :</u></p> <p style="text-align: center; margin: 0;">Peuvent jouer le ballon dès que l'utilisateur à la balle.</p> |
| COUP DE RENVOI | 5 m de la ligne de but | |
| EN AVANT OU BALLON INJOUABLE | A l'endroit de la faute (5 m de toute ligne) | |
| COUP PIED DE PENALITE | A l'endroit de la faute (5 m de toute ligne) | |
| SORTIE EN TOUCHE | A l'endroit de la faute (5 m de toute ligne) | |
| SORTIE EN BALLON MORT - FAUTE DANS L'EN - BUT ET A MOINS DE 5 M DE LA LIGNE DE BUT | A 5 m de la ligne de but en face de la faute (5 m de toute ligne) | |
| BALLON BOTTE DIRECTEMENT EN TOUCHE (Hors en but et 5m devant) | A l'endroit de la "Frappe" ballon pour l'équipe non fautive (5 m de toute ligne) | |