

ANALYSE THEORIQUE

Définition

Le rugby est un « jeu d'affrontement direct et de fusion où il convient de donner et partager dans le rude, soit un grand rendez-vous humain »

(Daniel HERRERO)

LOGIQUE INTERNE DE L'ACTIVITE

Sport collectif à double logique **de combat** et **d'évitement**, sous forme de **gagne terrain**, opposant 2 équipes, et dont le but est d'amener le ballon dans la zone de marque adverse dans le respect des règles du jeu.

Autrement dit, il s'agit de combattre pour un ballon et de le porter dans l'en-but (marquer l'essai) selon des « lois » prédéfinies qui font appel au respect mutuel dans l'engagement physique.

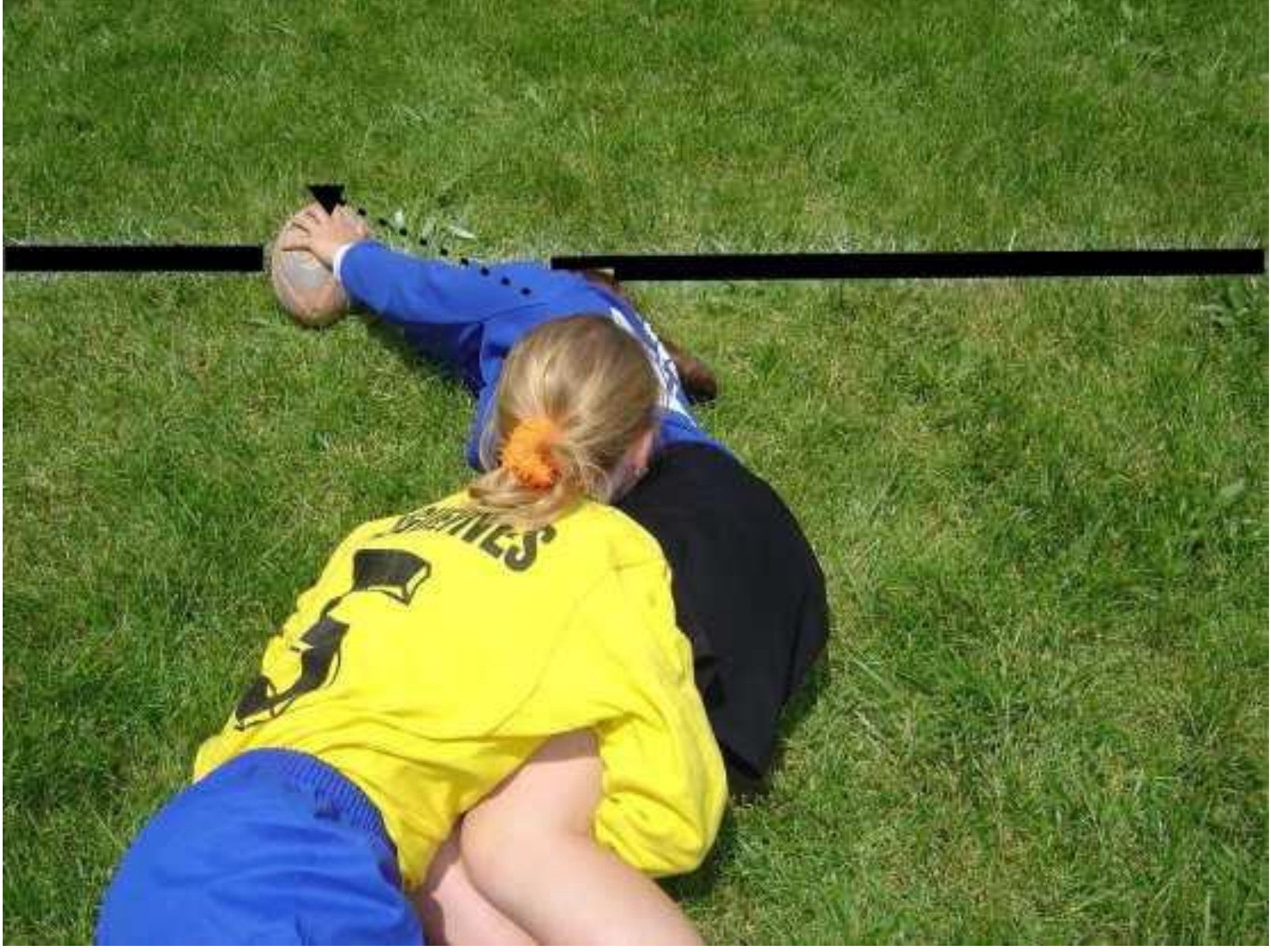
C'est par ces règles que le rugby est un sport éducatif favorisant l'apprentissage de la vie collective.

Les règles fondamentales du jeu

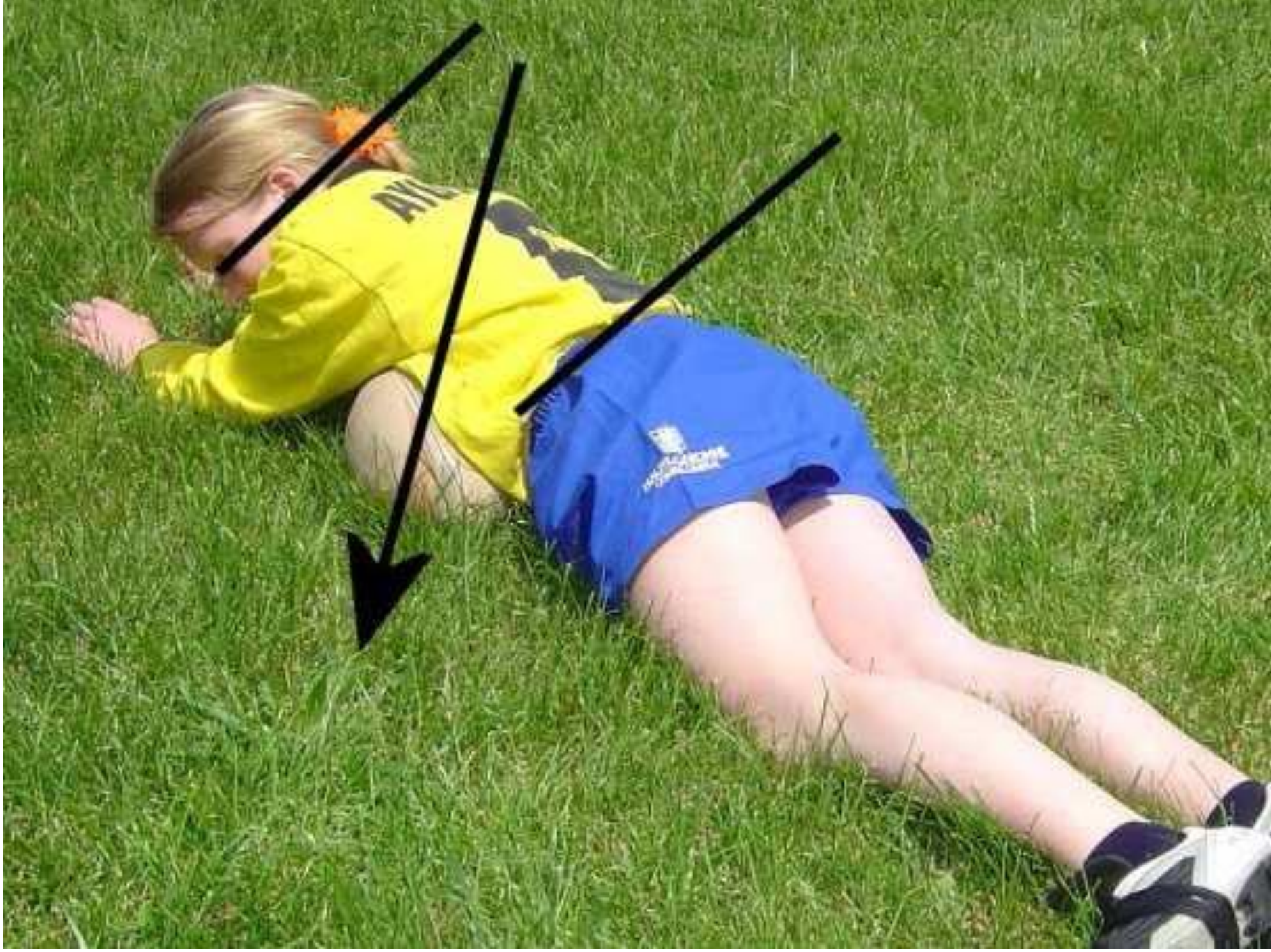
1- La marque

Pour marquer des points au rugby, il faut **aplatir** le ballon **sur** ou **derrière** la ligne d'en-but (**cible horizontale**) avec une partie du corps située entre la **lignes du bassin et le cou**, on dit alors qu'il y a « **essai** ».

On peut aussi marquer **au pied** en passant la balle au dessus de la barre transversale (cible verticale) lors d'une pénalité , une transformation d'essai ou un drop-goal.







2- Les droits et devoirs du joueur

Les contacts, bien qu'étant la base du combat, ne doivent jamais mettre en péril l'intégrité physique des joueurs.

Ce sont les règles de sécurité et de respect qui sont constitutives du jeu.

On donne aux élèves, dès la première séance, la règle d'or qui implique toutes ces règles de sécurité:

« Il ne faut pas faire mal, et ne pas se faire mal »

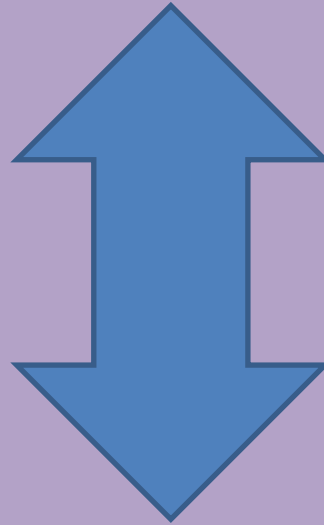
« Ne pas faire mal » c'est en priorité:

- toujours agir sur l'autre en dessous de la ligne d'épaules (ou en dessous de la ceinture pour plaquer), et jamais dans son dos
- garder les yeux ouverts pour contrôler ce que l'on fait
- ne jamais tomber sur un joueur au sol
- ne jamais faire tomber un groupe de joueurs liés
- malgré le doit de charge, adapter et maîtriser son engagement en fonction de l'opposition rencontrée
- ne pas faire de mauvais gestes : coups de pieds, de poings, cravate, crocs en jambe, tirer les cheveux...

« Ne pas se faire mal », c'est en priorité:

- garder les yeux ouverts pour contrôler ce que l'on fait
- ne jamais pousser avec la tête
- pousser avec le dos plat, de manière horizontale et/ou légèrement vers le haut
- ne jamais pousser vers le bas
- ne jamais jouer quand on est au sol
- se protéger la tête avec les mains quand on ne peut pas s'extraire d'un regroupement
- avoir la tête et l'épaule en contact de l'adversaire/partenaire lors des plaquages et des poussées

« NE PAS FAIRE MAL »



« NE PAS SE FAIRE MAL »

3- LE TENU

Le joueur, tenu par un adversaire, doit immédiatement lâcher le ballon à partir du moment où il entre en contact avec le sol (troisième appui au sol).

La règle du tenu assure la sécurité du joueur et la vie du ballon.

La règle du tenu implique un plaquage

Il y a **plaquage** lorsqu'un joueur porteur du ballon est tenu par un ou plusieurs adversaires de telle sorte qu'il est mis au sol.

Si le porteur du ballon, tenu, a plus de deux appuis au sol, ou se trouve en contact avec un autre joueur au sol, il est considéré comme **plaqué**.

OBLIGATIONS

Le **Plaqué** doit immédiatement

- **passer, lâcher ou placer le ballon au sol vers son camp**
- **ET se relever ou s'éloigner du ballon**
- éventuellement se protéger la tête s'il ne peut pas se sortir de la zone de plaquage.

Le **Plaqueur** doit plaquer avec les deux bras en saisissant le porteur de ballon en dessous de la taille et **immédiatement**

- **relâcher le joueur plaqué**
- **ET se relever ou s'éloigner du joueur plaqué et du ballon.**

4- LE HORS JEU

c'est **LA** règle fondamentale du jeu. On l'aborde progressivement avec les élèves car c'est la plus compliquée. Elle implique la création d'une **ligne imaginaire, parallèle aux lignes d'en-but**, passant par le **porteur de balle** et traversant le terrain dans **toute sa largeur**.

<http://www.unice.fr/ufrstaps/ntic/billi/pedarugby/cartanim.html>

Les équi-piers du porteur du ballon ne peuvent pas faire action de jeu s'ils se trouvent **en avant de celui-ci** (c'est-à-dire **entre le porteur du ballon et la zone de marque**).

Il s'agit d'expliquer aux élèves que la passe ne doit jamais se faire en direction de la zone d'en-but adverse (passe en avant). Elle s'effectue donc vers sa propre ligne d'en-but (en arrière) ou sur le côté (passe au « cordeau »).

Lors de regroupements de joueurs, les joueurs de chaque équipe se tiennent dans leur camp.

TRAITEMENT DIDACTIQUE

COMPETENCE ATTENDUE EN FIN DE CYCLE 3

Dans un jeu à **effectif réduit** et sur un terrain **de largeur limitée**, rechercher le **gain d'un match** par des **choix pertinents** permettant de **conserver** et de **faire avancer le ballon** jusqu'à **l'en-but adverse** face à une défense qui cherche à **freiner ou bloquer** sa progression.

S'inscrire dans le cadre d'un **projet de jeu simple** lié à la progression du ballon. **Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.**

Effectif réduit

- Les situations de jeu s'effectueront en **4c4** ou **5c5** pour faciliter la **prise d'initiative** et **éviter les élèves satellites**
- jusqu'à **7c7** pour la situation de référence

Terrain de largeur limitée

- 1,5m/2m maxi de large par joueur pour le jeu groupé
- 3m maxi de large pour le jeu déployé

Rechercher le gain d'un match

Le but sera de gagner, donc de **marquer plus de points** que son adversaire

(Une particularité du rugby réside dans le fait qu'il ne faut pas nécessairement marquer plus de fois pour marquer plus de points!)

Choix pertinents

Toutes les actions des joueurs sont dictées par des choix...

- Avancer seul / donner son ballon
- Percuter / cadrer (éviter)
- Aller au soutien / se démarquer
- Bloquer les bras / plaquer
- Jouer à la main / au pied
-

... notre travail consiste à donner des indicateurs aux élèves qui leur permettront de s'informer et de faire les meilleurs.
C'est la notion d'« **intelligence situationnelle** » chère à Pierre VILLEPREUX

Conserver

- notion de soutien au PB
- peut impliquer plusieurs temps de jeu

Faire avancer le ballon

- notion d'avancée collective et/ou individuelle
- possibilité de tracer plusieurs zones sur le terrain, type « football américain », pour matérialiser ces avancées

Jusqu'à l'en-but adverse

- Jeu orienté par une cible
- Notion de marque

Défense qui cherche à freiner ou bloquer

- Notion de corps obstacle, intervention physique sur l'adversaire: adopter des postures efficaces et sécuritaires pour pousser/repousser, ceinturer, plaquer
- Ralentir la progression des attaquants par un placement/replacement défensif efficace (miroir)

Projet de jeu simple

- Limiter les choix des joueurs par l'aménagement de l'espace
- Actions simples : donner, arracher, pousser, ramasser, esquiver

Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre

- Notion de loyauté
- Notion de respect
- Notion d'autonomie
- Possibilité de mise en place d'un système de pénalités (terrain concédé, point attribué ou retiré, exclusion temporaire...) définies par la classe pour les actions non réglementaires ou violentes (physique et verbale)

COMPETENCE ATTENDUE EN FIN DE CYCLE 4

Dans un jeu à **effectif réduit**, rechercher le gain d'un match **en enchaînant des actions offensives** basées sur **l'alternative de jeu en pénétration ou en évitement** face à une **défense qui cherche à bloquer le plus tôt possible** la progression du ballon.

S'inscrire dans le cadre d'un **projet de jeu simple** lié au **franchissement de la ligne d'avantage**. **Observer et co-arbitrer.**

EFFECTIF REDUIT

- Les situations de jeu s'effectueront en **6c6 ou 7c7** pour faciliter **l'alternance de jeu**
- jusqu'à **8c8** pour la situation de référence

ENCHAINANT DES ACTIONS OFFENSIVES

- Notion de conservation du ballon : libération ou arrachage
- Notion de soutien au porteur de balle, axial ou latéral
- Notion de remplacement offensif
- Notion de gestion de l'engagement

ALTERNATIVE DE JEU EN PENETRATION OU EVITEMENT

- Notion de choix offensif simple (« c'est PLEIN ou c'est VIDE ? »)

DEFENSE QUI CHERCHE A BLOQUER LE PLUS TOT POSSIBLE

- Notion **d'avancée en défense**, montée **de manière organisée** : sur une même ligne pour réduire les intervalles, monter vite et réduire sa vitesse à l'approche du PB.
- Notion de **replacement défensif** : reconstitution du rideau défensif après une phase de jeu en respectant les lignes de hors jeu.

PROJET DE JEU SIMPLE

- Limiter les choix des joueurs par l'aménagement de l'espace
- Actions simples : donner, arracher, pousser, ramasser, esquiver

FRANCHISSEMENT DE LA LIGNE D'AVANTAGE

- Notion de gagne-terrain
- Orientation des courses vers l'en-but adverse
- Notion d'accélération à la prise de balle pour faciliter le franchissement ou la fixation de l'adversaire.

OBSERVER

Prendre des **informations** :

- au plan **quantitatif** : nombre de franchissements de la ligne d'avantage, nombre de plaquages réussis, nombre de ballons touchés, nombre de soutien au PB...
- au plan **qualitatif** : utilisation de la bonne méthode d'avancée (c'est VIDE, je pénètre, c'est PLEIN, je contourne ou fait ma passe pour déplacer le ballon)....

CO-ARBITRER

- S'approprier le **règlement** : les règles , les gestes correspondants aux fautes
- S'approprier **les placements et déplacements** en co-arbitrage : l'arbitre **près** de la zone de jeu s'occupe de l'**action**, l'autre plus **loin** s'occupe essentiellement du respect des lignes de **hors-jeu**.

LES CARACTERISTIQUES DE NOS ELEVES

Indicateurs de début de cycle (conduite initiale)

Organisation collective:

- jeu centré sur le ballon
- jeu en grappe stérile
- quelques élèves satellites
- mouvement inorganisé pas toujours dirigé vers la cible
- le ballon tombe souvent

PB:

- cherche à éviter/contourner les adversaires
- « jette » le ballon quand un défenseur s'approche ou quand il est ceinturé (parfois en avant)
- refuse de se séparer de la balle même quand il est pris (ballon injouable)

NPB:

- spectateur, peur du ballon, joueur satellite
- veut le ballon à tout prix et cherche à l'arracher quelque-soit le porteur
- se démarque mais souvent en avant du ballon (hors-jeu)
- Mauvaises attitudes au contact (poussée)

DEFENSEUR:

- attend que l'attaquant vienne (subi le contact)
- pousse avec les mains dans les regroupements
- cherche parfois à arrêter le PB en l'attrapant

Indicateurs en fin de cycle (Conduite souhaitée)

Organisation collective:

- volonté de faire vivre la balle
- élève actif
- volonté collective d'avancer vers la cible
- peu de ballons tombés
- communique pour être efficace et pour encourager

PB:

- avance vers la zone de marque
- a l'intention de libérer vite sa balle quand il est pris
- capable de faire une passe avant d'être ceinturé (prend des informations en arrière)
- plus de passe en avant

NPB:

- cherche à aider son partenaire:
 - .en le suivant(solution dans l'axe)
 - .en lui proposant une solution à gauche ou à droite
 - .en le poussant correctement quand il est ceinturé avec l'intention de conserver la balle
- Se replace toujours derrière le porteur de balle

DEFENSEUR:

- avance sur l'attaquant
- adopte une posture gainée (dos plat) lors des poussées avec tête et épaule au contact du partenaire ou de l'adversaire.
- cherche à ceinturer et à amener au sol

**Proposition d'une progression en 3
étapes pour passer d'une fin de
cycle 3 à une fin de cycle 4**

Étape 1

COMPRENDRE LE JEU

***L'intention prioritaire est de libérer les élèves de
l'appréhension du contact et de permettre
l'appropriation des règles et des principes
fondamentaux***

(VIE DU JOUEUR)

Entrer dans l'activité

- résoudre les problèmes affectifs liés au contact du sol, de l'adversaire et de ses partenaires, voir du ballon

Gérer la sécurité

- constitution de groupes de niveaux, apprentissage du plaquage.

Mise en place de la SR

- connaissance des règles

Étape 2

L'intention prioritaire est de favoriser la recherche par les élèves d'une coopération pour avancer et des attitudes sécuritaires pour défendre.

A ce stade:

- les élèves acceptent de s'engager dans l'activité
- connaissent les règles fondamentales
- des groupes de niveaux ont été créés afin de gérer les problèmes liés à la sécurité.
- L'accent sera mis sur les **attitudes au contact** (vie du joueur) et le **rôle du soutien** (vie du ballon)

Étape 3

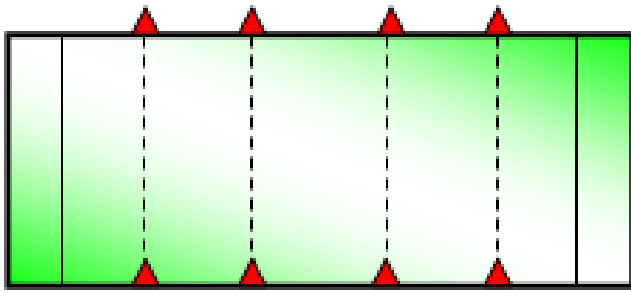
L'intention prioritaire est de favoriser la recherche par les élèves d'une alternance dans la coopération pour attaquer et d'une plus grande efficacité en défense.

A ce stade:

- les élèves acceptent de s'engager dans l'activité
- connaissent les règles fondamentales
- des groupes de niveaux ont été créés afin de gérer les problèmes liés à la sécurité.
- L'accent sera mis sur les **attitudes au contact** (vie du joueur), le **rôle du soutien** (vie du ballon) ,
l'alternance jeu groupé / jeu déployé (vie de l'espace).

La situation de référence en fin de cycle 3

Jeu de bataille avec zone



Objectifs : Avancer collectivement ou individuellement vers la cible.

But pour l'élève : Marquer plus que l'adversaire.

Dispositif :

- 4 à 7 par équipe.
- Largeur : 1,5 m à 2 m par joueur.
- Longueur : 2 fois la largeur + 2 en-buts ; 5 à 6 zones.

Consignes :

✧ *Score* : 5 points par essai, 1 point par zone franchie pour le porteur de balle s'il avance, s'il recule, 1 point pour les opposants.

✧ *Lancement* : Les opposants sur la première ligne à 3m (pour favoriser au départ l'entrée d'un joueur dans un espace libre). Après essai retour au milieu. Sinon, sur la ligne de l'arrêt du jeu.

✧ *Règles fondamentales du rugby* : Hors-jeu, en avant + ceinturer 3 secondes, amener au sol en sécurité

✧ **Critères de réussite** : Investissement global à la lutte et peu de fautes observées.

Variables : Augmenter la largeur du terrain (⇒ augmenter progressivement les espaces libres), passer de ceinturer à plaquer

**La situation de référence en
fin de cycle 4**

Objectifs : Avancer collectivement ou individuellement vers la cible.

But pour l'élève : Marquer plus que l'adversaire.

Dispositif :

- 6 à 8 par équipe.
- Largeur : 3m à 5m par joueur.
- Longueur : jusqu'à 1,5 fois la largeur+ 2 en-buts.

Consignes :

- ✂ *Score* : 1 point par essai,
- ✂ *Lancement* : Les opposants à 5m. Mise en jeu en coup de pied franc. Après essai retour au milieu. Sinon, sur la ligne de l'arrêt du jeu.
- ✂ *Règles fondamentales du rugby* : Hors-jeu, en avant, amener au sol en sécurité, plaquages
- ✂ **Critères de réussite** : Investissement global à la lutte, peu de fautes observées, choix pertinents dans l'alternance de jeu, défense agressive (peu de placage ratés)....
- ✂ **Variables** : Augmenter la largeur du terrain (⇒ augmenter progressivement les espaces libres)...

Quelques notions didactiques liées à la sécurité et aux comportements attendus

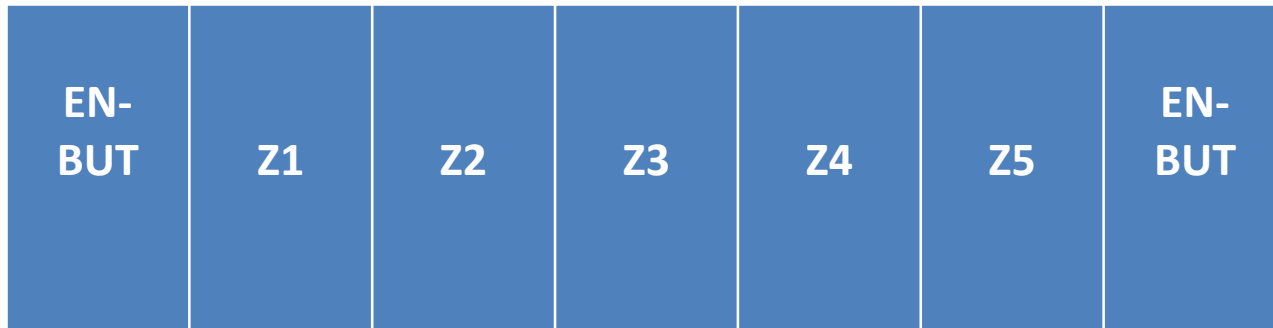
La forme du terrain

- de très étroit en début de cycle (1m à 1m50 par joueur) pour faciliter le jeu groupé.
- en passant par une forme conique
- vers plus de largeur (2 à 3 m / joueur) pour faciliter le jeu déployé.

L'aménagement du terrain

Le «rugby à zones» type football américain

D'un en-but à l'autre, cinq zones transversales permettent de matérialiser les avancées en attaque et en défense



L'étagement des défenseurs

- 1-2-3 : départ très facile pour lancer l'action, cependant les attaquants vont prendre de la vitesse et risquent d'être difficiles à arrêter.
- 2-2-2
- 3-2-1
-
- 6-0 comme dans la SR

Les lancements de jeu

- La **prise d'élan** avant le contact doit être **réduite**, de nulle à 3m (fin de niveau 1), afin de limiter les appréhensions et les contacts.
- Varier la **forme des lancements**: donner le ballon a une équipe qui avance devant ou dans la défense, « gratte-poule », coup de pied franc...

Les formes de jeu

- Du ludique.... (flag)
- à la coopération....(ceinturé)
-puis à l'opposition (plaqué)

L'aménagement du score

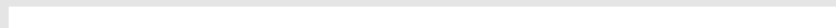
visent la persistance de la mobilisation des joueurs du début à la fin de la rencontre, et donc l'expression du plus haut niveau de compétence du moment.



multiplier les possibilités de scorer

- Les **avancées** doivent être **bonifiées**: chaque zone franchie rapporte des points.
- **bonus offensifs et défensifs**, en fonction du **score final** (caractéristiques de l'activité sociale de référence).
- **Bonus offensifs et défensifs**, en fonctions de certains **gestes effectués** (plaquage, passe/relais, franchissement de la ligne d'avantage...)

ANNEXES



➤ **Les 5 grands principes du plaquage :**

- 1/** Se baisser (pour plaquer en dessous de la ceinture),
- 2/** Placer sa tête sur un côté (pour libérer son épaule et éviter les traumatismes cervicaux),
- 3/** Engager le poids du corps avec une épaule vers l'adversaire, en poussant sur les jambes, en serrant très fort les bras et gardant le dos droit (pour ne pas subir l'impact),
- 4/** Descendre progressivement les bras vers les chevilles (pour supprimer les appuis de l'adversaire),
- 5/** Accompagner le joueur au sol sans le lâcher ou le projeter (pour assurer sa sécurité)

➤ **La poussée sécuritaire**

Les 3 premières étapes sont les mêmes que pour le plaquage, le dos reste droit/plat et la poussée est horizontale. Effectuer des petits pas pour éviter de déséquilibrer l'adversaire ou le partenaire

Proposition de cycle en niveau 1

SEANCE 1

Entrée dans l'activité par le règlement, découverte des règles fondamentales

⇒ Connaître les règles fondamentales du rugby : La marque, les droits et devoirs des joueurs, le tenu, le hors jeu.

⇒ Avancer en direction de la cible.

Conseil : Mise en place progressive des règles par les élèves sur des situations jouées en partant d'une passe à 10 évolutive.

SEANCE 2

**Démystifier le contact avec le sol, le ballon et les joueurs. Avancer en direction de la cible.
Approfondir la règle du hors jeu.**

- ⇒ mise en place d'une structure d'échauffement propre au rugby.
- ⇒ Maîtriser toutes les formes de contact (ballon, sol, adversaire)
- ⇒ Avancer en direction de la cible.
- ⇒ Se situer en jeu (règle du hors-jeu, se replacer derrière le porteur de balle)

SEANCE 3, 4, 5

**Démystifier le contact avec le sol, le ballon et les joueurs.
Avancer en direction de la cible. Approfondir la règle du
hors jeu.**

- ⇒ Mise en place d'une structure d'échauffement propre au rugby.
- ⇒ S'organiser au contact pour conserver la balle.
- ⇒ **Avancer** en direction de la cible.
- ⇒ Se situer en jeu (règle du hors-jeu ⇒ Se replacer derrière le porteur de balle).

SEANCE 6

Stopper un adversaire en le plaquant

- ⇒ Etre capable de reproduire un échauffement sans l'aide de l'enseignant.
- ⇒ S'organiser individuellement pour défendre son camp.
- ⇒ S'opposer et plaquer.

SEANCE 7

Préparation à l'évaluation

- ⇒ S'organiser individuellement et/ou collectivement pour atteindre la cible.
- ⇒ S'organiser individuellement pour défendre son camp
- ⇒ Stopper un adversaire en le bloquant ou le plaquant.

SEANCE 8

**EVALUATION par du jeu
global avec zones en 6c6 ou
7c7**

Conseils vestimentaires pour le cycle

Une tenue adaptée à ce sport est nécessaire :

- 1 vieille paire de baskets ou crampons moulés.
- 1 vieux jogging / short que l'on peut salir
- 1 vieux T-shirt / pull en matière résistante, selon la météo (attention au k-way qui se déchire facilement)
- **pas de bijoux (montres, boucle d'oreilles, bagues ...)**
- **pas de crampons vissés.**

Quelques situations pour commencer

La course à l'essai

Objectif: construire les surfaces de contact et les techniques pour faire tomber l'attaquant et récupérer le ballon.

But: Marquer un essai/ empêcher l'autre de marquer

Consignes - le non porteur est soumis aux règles du placage: il ne peut utiliser que la partie haute de son corps à partir de la ceinture et ne peut pas intervenir sur son adversaire au dessus de la ligne des épaules.

.Le porteur est soumis à la règle du tenu au sol.

-position de départ : porteur face à l'embut qu'il vise, un genoux au sol, plaqueur dans son dos, une main sur l'épaule de PB.

- Le top départ est donné par le formateur.

- Si le porteur arrive à marquer en 15 secondes point pour lui, Dans le cas contraire, c'est le non porteur qui marque.

- Lors de la seconde manche inversion des rôles.

Critère de réussite: arriver à marquer plus de points que mon adversaire.

Critères de réalisation: -Pour le non porteur:

Ceinturer le porteur au niveau de la taille pour le faire dévier; le contact avec l'adversaire se fait avec la surface oreille/épaule.; se placer en position de pousser (abaissement du centre de gravité); essayer de faire glisser la prise le plus rapidement possible vers les chevilles de l'adversaire; ne jamais relâcher la « tenaille de bras », placer la tête du bon côté par rapport au sol.

- pour le porteur: abaisser son centre de gravité pour mieux résister à la charge adverse, et écartier ses appuis pour augmenter la base de son polygone de sustentation., avancer malgré l'action du plaqueur, protéger mon ballon.

Variables: -pas de limite de temps mais si je vole le ballon à mon adversaire, je vais marquer dans l'autre embut (variable + car travail de la réversibilité des rôles attaquants / défenseurs)

- Les plaqueurs ont les deux mains sur leurs hanches (variable + car incertitude quant à la capture du PB)

- partir assis dos à dos pour marquer dans l'embut adverse (variable + car incertitude quant à la capture du PB)

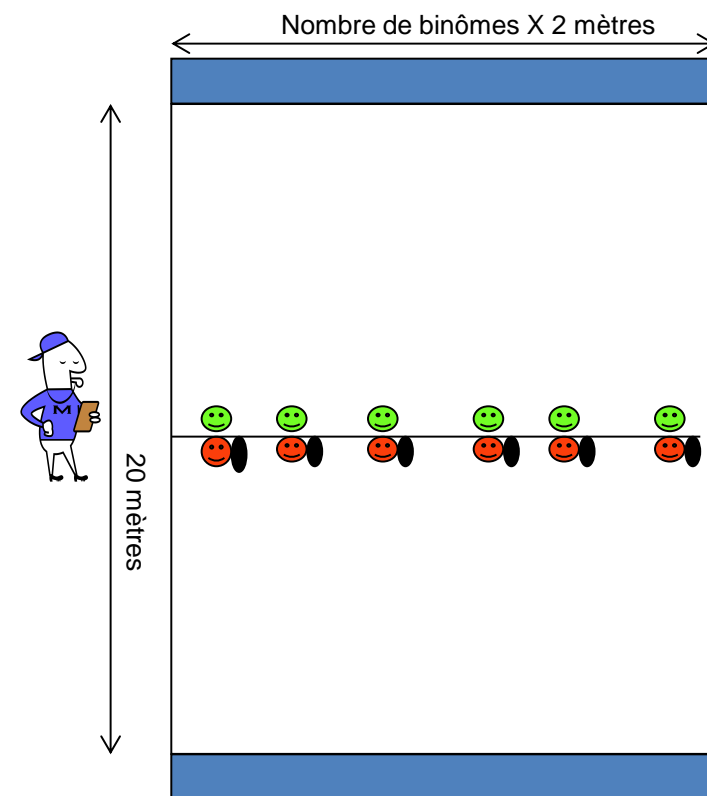
- Le ballon est entre les deux dos le formateur annonce qui doit ramasser le ballon pour marquer (variable - pour le plaqueur car début de conquête du ballon pour PB et travail du règlement pour le plaqueur; je ne peux plaquer que le PB!!!)

- Le formateur donne le top; le premier qui se retourne ramasse le ballon (variable + car augmentation de l'incertitude et travail de la réversibilité des rôles attaquants / défenseurs).

- Inversion des positions de départ...Il faut passer malgré la présence du défenseur (variable + pour déf car placage de face)

Aménagement matériel et humain:

Autant de joueurs que l'on veut.



Le cercle:

Objectif: aborder les notions de contacts joueur-sol et joueurs-adversaires de façon ludique tout en prenant conscience du rôle sécuritaire de l'arbitrage.

But: être dans les 8 premiers à traverser entièrement le cercle.

Consignes - déplacements à 4 pattes obligatoires.

- Le top départ est donné par le formateur.
- Si quelqu'un part en avance ou se relève; il ne peut pas marquer de point; il s'élimine lui-même de la manche.
- Dès que l'arbitre siffle, c'est que le jeu au sol est devenu trop dangereux; tous le monde doit arrêter immédiatement et se relever sur ses deux pieds; la manche est annulée.

Critère de réussite: arriver à marquer 4 points sur 6 passages.

Critères de réalisation: -Être toujours en mouvement pour traverser le cercle le plus rapidement possible.

- s'extirper du regroupement pour progresser vers la cible que l'on s'est fixée.

Variables: - se déplacer en rampant pour limiter les vitesses de déplacement et par conséquent les impacts.

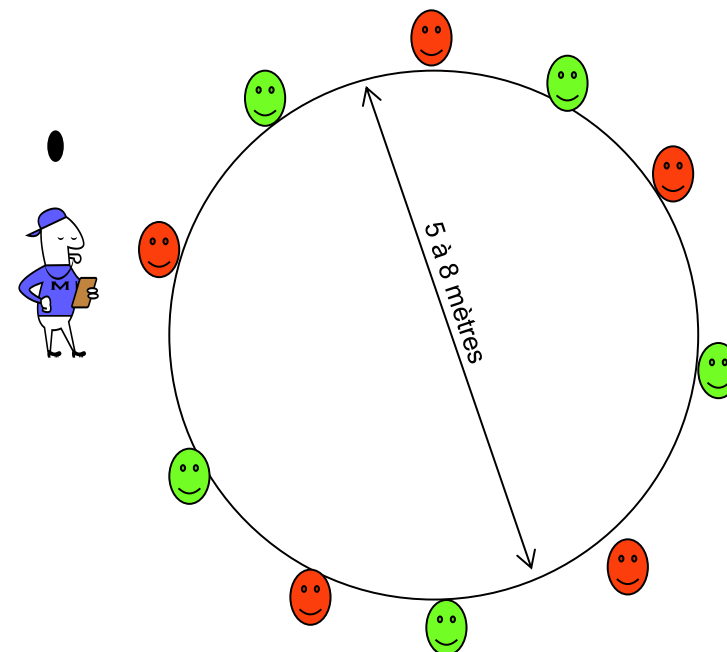
- Idem mais un ballon par élève, celui qui perd son ballon doit recommencer (variable + car pose le problème de la conservation du ballon et gêne les déplacements).
- introduction d'une porte de passage obligatoire avant de sortir du cercle, l'étroitesse de la porte fera augmenter la concentration des joueurs au niveau du regroupement, et constituera un obstacle affectif plus important à franchir.

Remarque: Possibilité de constituer des groupes d'engagement moteur pour faciliter la mise en action de tous.

Aménagement matériel et humain:

10 à 12 joueurs

(plus ils sont nombreux plus les contacts seront importants et inquiétant)



La soule

Objectif: construire les surfaces de contact et les techniques pour faire tomber l'attaquant et permettre au porteur de résister au placage.

But: pour les verts: sortir tous les ballons à l'extérieur du grand carré en 1 minute
Pour les rouges: les en empêcher

Consignes - le non porteur est soumis aux règles du placage: il ne peut utiliser que la partie haute de son corps à partir de la ceinture et ne peut pas intervenir sur son adversaire au dessus de la ligne des épaules...

- Tout joueur au sol à obligation de lâcher le ballon
- Le top départ est donné par le formateur.
- Lors de la seconde manche inversion des rôles.

Critère de réussite: arriver à récupérer un maximum de ballons

Critères de réalisation: -Pour le non porteur:

Ceinturer le porteur au niveau de la taille pour le faire sortir; le contact avec l'adversaire se fait avec la surface oreille/épaule.; se placer en position de pousser (abaissement du centre de gravité); essayer de faire glisser la prise le plus rapidement possible vers les chevilles de l'adversaire; ne jamais relâcher la « tenaille de bras », placer la tête du bon côté par rapport au sol.

- Pousser le porteur de balle pour éviter qu'il sorte du petit carré
 - Identifier la posture de capture en défense pour orienter le porteur de balle
 - pour le porteur: abaisser son centre de gravité pour mieux résister à la charge adverse, et écartier ses appuis pour augmenter la base de son polygone de sustentation.
- Présenter son épaule libre à l'adversaire pour l'éloigner du ballon et durcir la zone d'impact.

Variables: - la durée est portée à 30 secondes variable – pour le non porteur... ou à 1minute 30 (inverse)

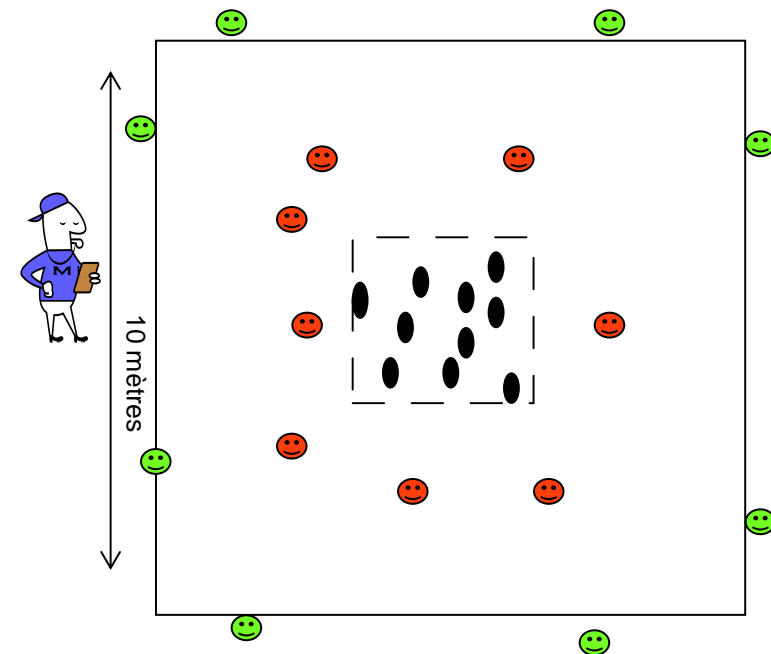
- Les défenseurs ne peuvent pas jouer la balle. (variable – pour les porteurs de balles)
- Placer un joueur joker en défense (entre aide défensive)
- Augmenter le nombre de ballons (variable + pour les porteurs de balles)
- Mise en place de l'en avant.

Remarque: Possibilité de constituer des groupes d'engagement moteur pour faciliter la mise en action de tous.

Aménagement matériel et humain:

8 plaqueurs contre 8 porteurs de balle

(plus ils sont nombreux plus le passage au sol est inquiétant)





La lutte générale

Objectif: construire les surfaces de contact et les techniques pour faire tomber l'attaquant et permettre au porteur de résister au placage.

But: Le non porteur de balle doit: soit faire tomber son porteur de balle soit le faire sortir de l'aire de jeu en moins de 15 secondes.

Consignes - le non porteur est soumis aux règles du placage: il ne peut utiliser que la partie haute de son corps à partir de la ceinture et ne peut pas intervenir sur son adversaire au dessus de la ligne des épaules..

-position de départ,: A l'intérieur du petit carré le non porteur de balle place sa main sur l'épaule du porteur.

- Le top départ est donné par le formateur.

- Si le porteur arrive à résister en restant de 15 secondes debout dans le grand carré, sans perdre la balle; il obtient 1 point. Dans le cas contraire, c'est le non porteur qui marque.

- Lors de la seconde manche inversion des rôles.

Critère de réussite: arriver à marquer chaque fois que je suis non porteur.

Critères de réalisation: -Pour le non porteur:

Ceinturer le porteur au niveau de la taille pour le faire sortir; le contact avec l'adversaire se fait avec la surface oreille/épaule.; se placer en position de pousser (abaissement du centre de gravité); essayer de faire glisser la prise le plus rapidement possible vers les chevilles de l'adversaire; ne jamais relâcher la « tenaille de bras », placer la tête du bon côté par rapport au sol.

- pour le porteur: abaisser son centre de gravité pour mieux résister à la charge adverse, et écarter ses appuis pour augmenter la base de son polygone de sustentation.

Présenter son épaule libre à l'adversaire pour l'éloigner et durcir la zone d'impact.

Variables: - la durée est portée à 30 secondes variable – pour le non porteur, il a plus de temps pour s'organiser mais grosse contrainte énergétique.

- Inverser les positions des porteurs et des non porteurs (variable - pour le non porteur car facilite la sortie de zone)

- Les porteurs ont un genou au sol en position de départ et ne peuvent se relever qu'au top départ (variable - pour les non porteurs).

- Les plaqueurs ont les deux mains sur les hanches (variable + pour les non porteurs car on pose ici le problème de la capture de l'adversaire)

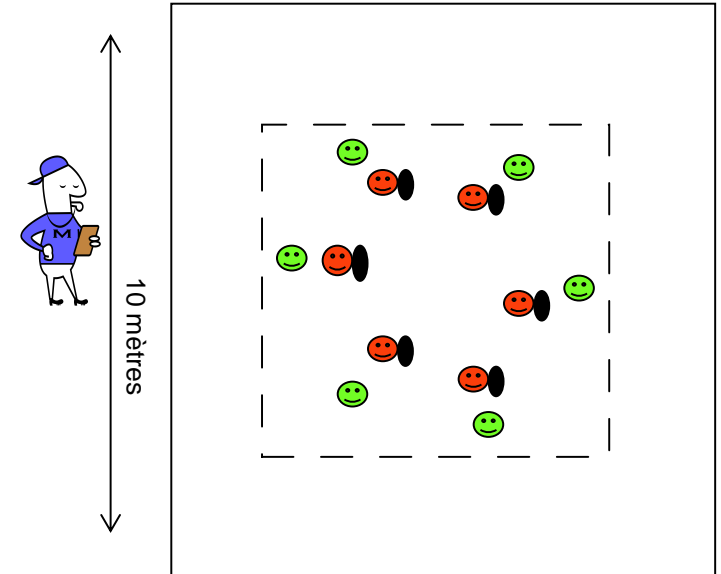
- Les porteurs sont où il veulent dans le petit carré et les plaqueurs sont hors du petit carré.(variable + pour les plaqueurs car apparition de vitesses de déplacement et donc des impacts plus forts et surtout augmentation de l'incertitude quant à la capture du porteur.)apparition de stratégies collectives de défense

Remarque: Possibilité de constituer des groupes d'engagement moteur pour faciliter la mise en action de tous.

Aménagement matériel et humain:

6 plaqueurs contre 6 porteurs de balle

(plus ils sont nombreux plus le passage au sol est inquiétant)



Le bérét:

Objectif: utiliser les surfaces de contact, les techniques et les limites du terrain pour neutraliser l'attaquant et récupérer le ballon, Découverte de l'intérêt des courses dans l'axe pour le porteur.

But: Marquer un essai dans le camp adverse

Consignes - le non porteur est soumis aux règles du placage: il ne peut utiliser que la partie haute de son corps à partir de la ceinture et ne peut pas intervenir sur son adversaire au dessus de la ligne des épaules.

- Le porteur est soumis à la règle du tenu au sol et de l'en-avant.
- Le formateur attribue un numéro à chaque élève de chaque équipe.
- seul le numéro appelé peut jouer.

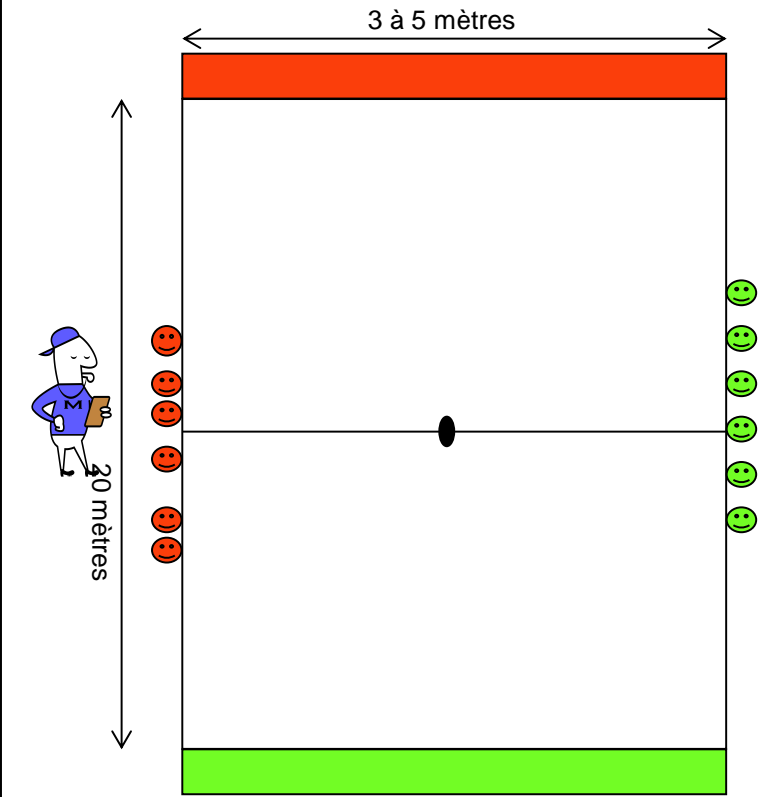
Critère de réussite: arriver à marquer plus de points que l'équipe adverse.

Critères de réalisation: -Pour le non porteur:
Ceinturer le porteur au niveau de la taille pour le faire dévier vers une ligne de touche; le contact avec l'adversaire se fait avec la surface oreille/épaule.; se placer en position de pousser (abaissement du centre de gravité); essayer de faire glisser la prise le plus rapidement possible vers les chevilles de l'adversaire; ne jamais relâcher la « tenaille de bras » , placer la tête du bon côté par rapport au sol.
- pour le porteur: abaisser son centre de gravité pour mieux résister à la charge adverse, et écarter ses appuis pour augmenter la base de son polygone de sustentation., avancer malgré l'action du plaqueur, protéger mon ballon, lâcher le ballon dans mon camp dès que je suis tenu au sol, éviter les lignes de touches.

Variables: -ce sont les élèves qui s'attribuent les numéros en cachette des adversaires. (variable + au niveau affectif, contre qui vais-je tomber?)
- Les joueurs sont placé dans leurs embuts et non plus sur la touche (variable + par augmentation des vitesses de courses qui sont favorables au premier porteur de balle puisqu'il court dans le bon sens)
- Le ballon est mis en jeux par le formateur pour qu'il roule (variable + pour le futur porteur car incertitude quant à la capture du ballon et réduction des vitesses de course à proximité du ballon donc diminution de l'intensité des chocs et simplification du travail du plaqueur.)
- le formateur annonce un second numéro avant la fin de l'action en cours (introduction du choix pour le partenaire de la notion d'entraide ou de soutien au prés).
- le formateur annonce 2 numéros dès la mise en jeu. (variable + par augmentation du nombre d'informations à traiter par les joueurs).
- augmentation de la largeur du terrain (variable + pour les plaqueurs car augmentation des vitesses de course mais variable - pour PB car augmentation des espaces libres).

Aménagement matériel et humain:

Autant de joueurs que l'on veut.



La foire aux ballons

Objectif: construire la notion d'avancée et travailler sur l'acceptation et la gestion des 3 types de contacts

But: ramener un maximum de ballons dans la cible en un minimum de temps

Consignes - les joueurs prennent place sur le terrain et ne bougent plus.

- Le formateur place 8 ballons au sol où il veut.
- Le formateur appelle une équipe. Elle sera attaquante.
- Ils auront 1 minute 30 pour ramener tous les ballons dans la cible.
- Les défenseurs les en empêchent en utilisant les règles du rugby.

Critères de réussites: -Nombre de points marqués par une équipe.

Critères de réalisation: -se rapprocher de la cible adverse.

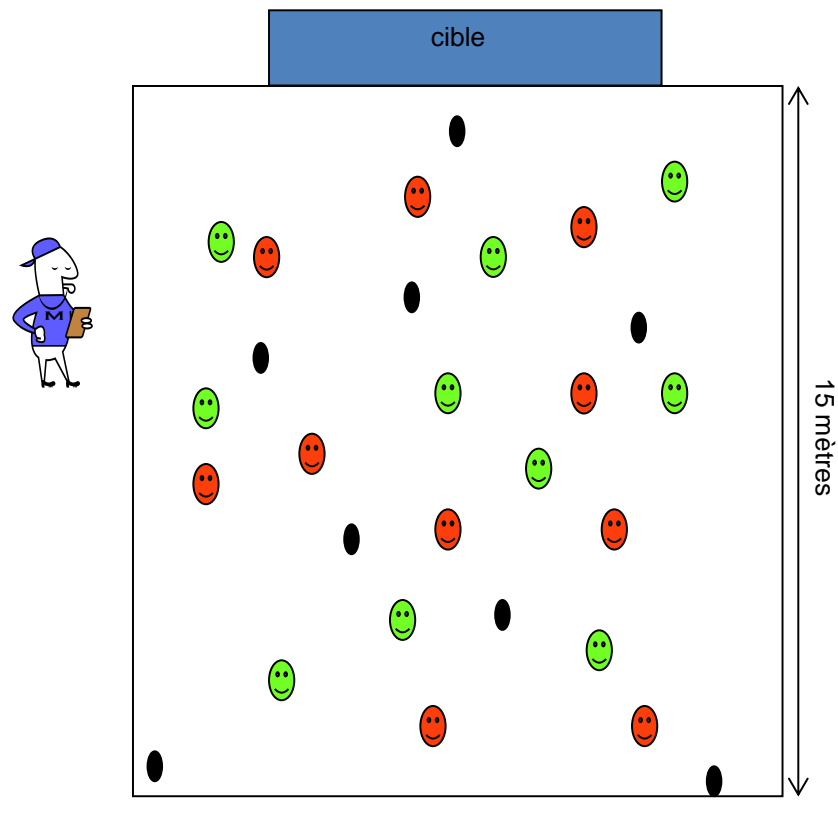
- préparer ses mains à la réception
- Protection du ballon par corps obstacle; éloigner le ballon de l'adversaire.
- Contact au sol et avec l'adversaire sur les surfaces de contacts préalablement construites.
- Courses dans l'axe du terrain
- Faire avancer la ligne d'affrontement
- Aider le porteur de balle à avancer, protéger son ballon et à le rendre disponible pour une prochaine utilisation

Variables: - Réduire les possibilités d'intervention des défenseurs (ne pas jouer le ballon et/ou réduire les armes défensives à la seule poussée)

- Constituer des groupes d'engagement moteur pour favoriser la mise en action de tous nombre de joueurs
- Nombre de ballons
- Espace de jeu
- Nombre de cibles possibles
- Placement des défenseurs (hors du terrain, sur le côté, dans l'embut, côté opposé à l'embut...)
- Placer deux cibles diamétralement opposées; les deux équipes jouent sans limitation et avec réversibilité complète des rôles.

Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 12,.



Mêlée confuse et joyeuse

Objectif: faire revivre l'évolution historique du jeu et appréhender le mouvement général.

Rite initiatique par rapport au contact physique.

But: aplatir le ballon c'est-à-dire exercer une pression du haut vers le bas avec la partie haute du corps derrière la ligne d'embut adverse.

Consignes - au coup de sifflet, toute l'équipe fait le tour du plot avant de rentrer sur le terrain.

- Seuls ceux qui ont fait le tour du plot peuvent jouer.
- le ballon est donné par le formateur à un joueur qui sera sur le terrain.
- tout joueur au sol doit lâcher la balle.
- interdit de jouer le ballon si on est au sol ...même si je n'ai qu'un seul genoux au sol!
- on ne peut plaquer que le joueur qui à la balle!
- pour plaquer je ne peux utiliser que la partie haute de mon corps à partir de la ceinture.
- interdit d'agir sur le porteur de balle au dessus de la ligne des épaules.
- pour tout interdit transgressé remise en jeu par le formateur sur la touche... en reculant d'un plot. La balle sera donnée à l'équipe qui n'a pas fait la faute.

Critère de réussite: marquer plus de essais que l'adversaire.
But de réussite: marquer plus d'essais que l'adversaire.

Critères de réalisation: -se rapprocher de la cible adverse.

- préparer ses mains à la réception
- protection du ballon par corps obstacle; éloigner le ballon de l'adversaire.
- Contact au sol et avec l'adversaire sur les surfaces de contacts préalablement construites.

Variables: -quand ils ont construit la notion de but à atteindre (passe vers l'avant type foot-américain) interdit de se trouver devant le porteur quand on est non porteur de balle (NPB); c'est l'introduction de la règle du hors jeu, et donc de l'en avant (interdit de faire tomber le ballon vers l'avant), et donc de la ligne d'affrontement.. Dès lors, on est complètement dans l'activité Rugby.

- Type de passe lors du lancement du jeu:

Une passe au dernier moment à hauteur du formateur fait diminuer les vitesses de courses même si elles sont toujours dans le bon sens par rapport au but à atteindre. Inconvénient: limitation du temps de prise de décision pour le porteur de balle. (on favorise l'acceptation du contact physique au détriment de la construction du jeu.

Une passe en cloche va faciliter l'action défensive et compliquer l'action offensive par diminution du temps de prise de décision pour le porteur.

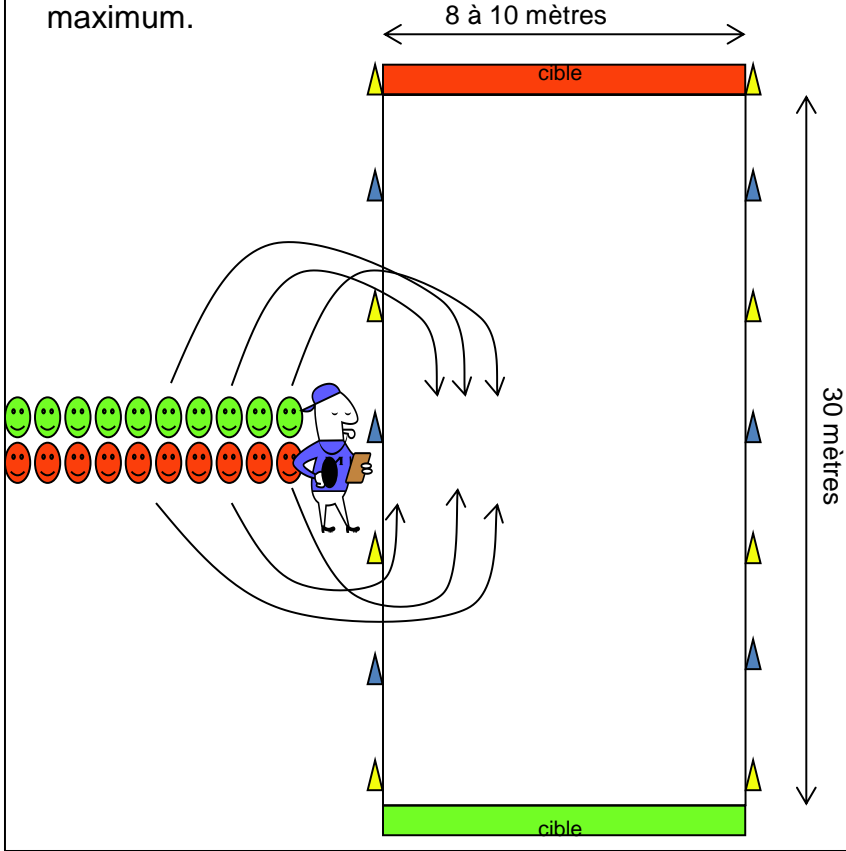
- Réduction du nombre de joueurs et mise en place de groupes d'engagement moteurs (8à 10 joueurs) avec un terrain de 10 à 15 mètres de large.

REMARQUE : NE JAMAIS DONNER LE BALLON A UN JOUEUR ARRETE; CE POURAIT ETRE DANGEREUX POUR LUI!!!

Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 10 à 12 joueurs, matchs de 8 minutes

maximum.



Jeu complet a règles fondamentales à (7/7)

Objectif: appréhender le mouvement général. .

But: faire progresser la ligne d'affrontement.

aplatir le ballon c'est-à-dire exercer une pression du haut vers le bas avec la partie haute du corps derrière la ligne d'embut adverse.

Consignes - au coup de sifflet, faire le tour du plot avant de rentrer sur le terrain.

- Seuls ceux qui ont fait le tour du plot peuvent jouer.
- le ballon est donné par le formateur à un joueur qui sera sur le terrain.
- tout joueur au sol doit lâcher la balle.
- interdit de jouer le ballon si on est au sol ...même si je n'ai qu'un seul genoux au sol!
- on ne peut plaquer que le joueur qui à la balle!
- pour plaquer je ne peux utiliser que la partie haute de mon corps à partir de la ceinture.
- interdit d'agir sur le porteur de balle au dessus de la ligne des épaules.
- pour tout interdit transgressé remise en jeu par le formateur sur la touche... en reculant d'un plot. La balle sera donnée à l'équipe qui n'a pas fait la faute.
- Pour des raisons de sécurité dès que le formateur siffle :arrêt de jeu immédiat; tout à son rôle.

Critère de réussite: marquer plus d'essais que l'adversaire.

Critères de réalisation: -se rapprocher de la cible adverse.

- Porter assistance au porteur de balle pour l'aider à avancer
- protection du ballon par corps obstacle y compris pour les partenaires; éloigner le ballon de l'adversaire.
- Contact au sol et avec l'adversaire sur les surfaces de contacts préalablement construites.
- Gagner du terrain par des courses dans l'axe du terrain

Variables: -Type de passe lors du lancement du jeu:

Une passe au dernier moment à hauteur du formateur fait diminuer les vitesses de courses même si elles sont toujours dans le bon sens par rapport au but à atteindre. Inconvénient: limitation du temps de prise de décision pour le porteur de balle. (on favorise l'acceptation du contact physique au détriment de la construction du jeu.

Une passe en cloche va faciliter l'action défensive et compliquer l'action offensive par diminution du temps de prise de décision pour le porteur.

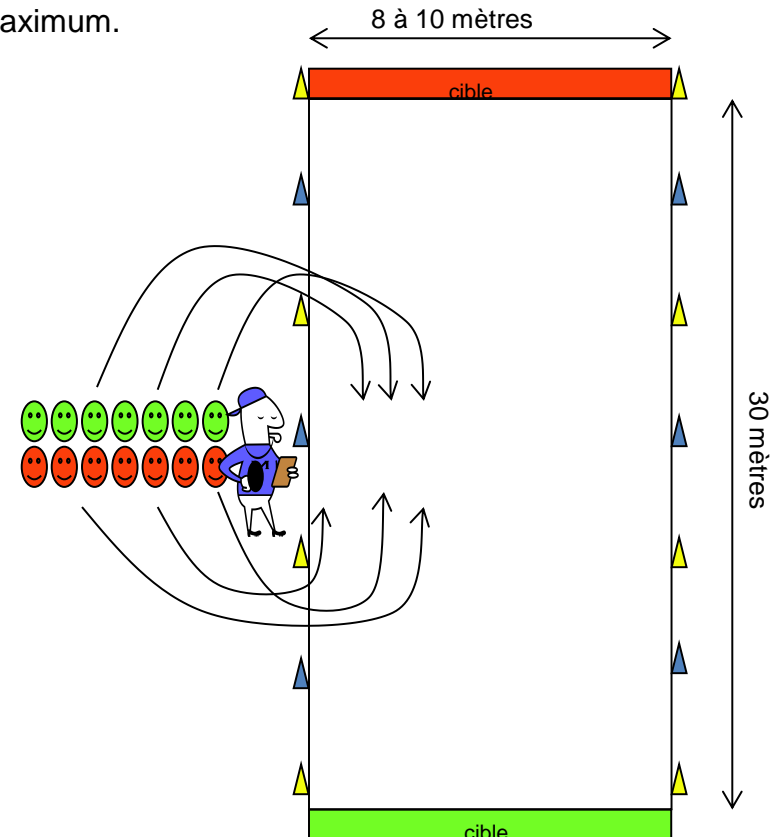
- Remise en jeu type « gratte poule » (variable + car les 2 équipes sont dans le bon sens mais assez porches pour éviter que les vitesses de course et donc les impacts soient importants)

- **REMARQUE** : NE JAMAIS DONNER LE BALLON A UN JOUEUR ARRETE; CE POURAIT ETRE DANGEREUX POUR LUI!!!

Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 5 à 7 joueurs, matchs de 6 à 8 minutes

maximum.



Le rugby de zone

Objectif: construire la notion d'avancée par une course dans l'axe et aide au porteur de balle pour gagner du terrain aller vers le jeu groupé.

But: marquer le plus de points possible par équipe.

Consignes – jeu réel

- Respect des règles fondamentales du jeu
- L'équipe marque 1 point chaque fois que le ballon avance d'une zone et 5 points par essai.
- Lancement du jeu par l'enseignant par une passe
- Un compteur de points par équipe sur le bord du terrain

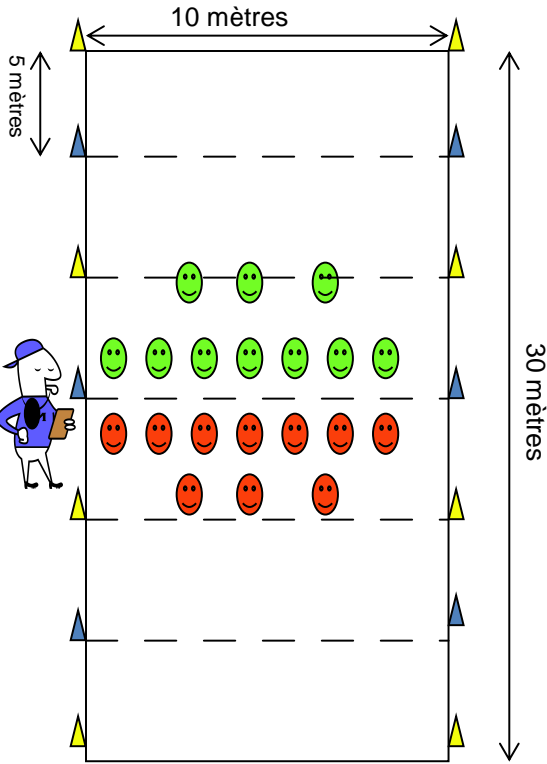
Critères de réussites: -Nombre de points marqués par une équipe.

Critères de réalisation: -se rapprocher de la cible adverse.

- préparer ses mains à la réception
- Protection du ballon par corps obstacle; éloigner le ballon de l'adversaire.
- Contact au sol et avec l'adversaire sur les surfaces de contacts préalablement construites.
- Courses dans l'axe du terrain
- Faire avancer la ligne d'affrontement
- Aider le porteur de balle à avancer, protéger son ballon et à le rendre disponible pour une prochaine utilisation

Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 10, matchs de 2 X5 minutes maximum.



Variables: - Réduire les possibilités d'intervention des défenseurs (ne pas jouer le ballon et/ou réduire les armes défensives à la seule poussée) en identifiant des utilisateurs et des opposants sur un temps donné 3 minutes par exemple puis : inversion des rôles.

- Constituer des groupes d'engagement moteur pour favoriser la mise en action de tous.

Engagement du centre du terrain ou de l'embut des utilisateurs (variable – pour les utilisateurs)

- Lancement du jeu (un genou au sol: ne se relever que quand le ballon a été distribué = diminuer la puissance des impacts)
(dos à dos, passe, passe en cloche, ballon au sol, coup de pied, par le formateur, par un partenaire, par un adversaire...)
- Réduire l'effectif = augmenter les espaces libres et les vitesses de courses, donc les impacts et , simplification de la lecture du jeu qui favorise un embryon d'organisation collective.
- Augmenter la largeur = augmenter les espaces libres et les vitesses de courses, donc les impacts ...organisation des 2 rideaux défensifs
- Jeu au pied accepté (pas de point marqué si le ballon sort des limites du terrain) ... organisation en 3 rideaux pour une meilleure couverture du terrain