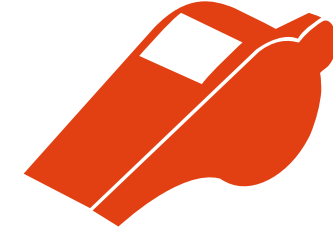
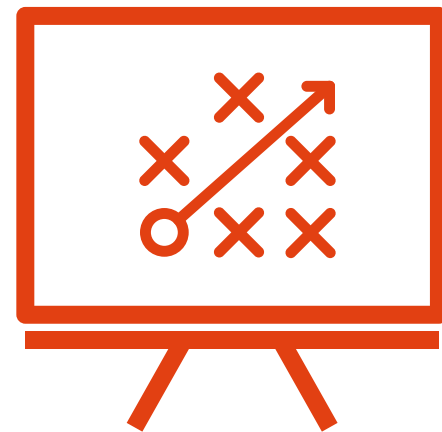


*Exercices clés en main pour  
un cycle Rugby de 6 semaines  
dans les écoles*





# Le rugby au service du développement de l'enfant



Développer le rugby à l'école et dès le primaire est bien sûr un enjeu stratégique pour le développement du rugby auprès des filles comme des garçons. Le rugby à 5 ou jeu à toucher, avec sa pratique mixte et sans contact, est un levier formidable pour y parvenir car on peut jouer dans une cour d'école ou dans un gymnase.

Au-delà de l'objectif strictement sportif, le rugby peut aussi jouer un vrai rôle de socialisation pour les enfants. Ecole de rugby, école de la vie avons-nous coutume de dire. A juste titre car le rugby, en créant du lien entre tous, mais aussi par ses règles de jeu et de vie, contribue à construire des femmes et des hommes.

Ce livret vous propose un cycle rugby de 6 semaines à travers 8 situations de jeu très faciles à mettre en œuvre.

Il vous appartient maintenant de vous approprier ces exercices et de contribuer, à travers la pratique du rugby, au développement de l'enfant.

**Florian GRILL**

*Président Île de France Rugby,*

*Membre élu du Comité directeur FFR*

# LES OUTILS À DISPOSITION ? 8 SITUATIONS DE JEU

- Les pré requis à leur mise en place
- 3 situations de mise en train
- 5 situations d'apprentissage



## Les pré requis à la mise en place des 8 situations de jeu

**Lieu :** Gymnases, Cours d'école, parcs ou stades dépendant des écoles de rugby partenaires.

**Période :** Mai-juin ou septembre-octobre

### A chaque séance :

- une situation de mise en train (jeux de course, lutte ou manipulation)  
Durée : 2 à 5 minutes
- quatre situations d'apprentissage  
Durée : 15 minutes.

La situation de référence (rugby à 5) pour réinvestir ou mettre en pratique les apprentissages et évaluer les progrès.  
Durée du match : 10 minutes.

**Durée totale de la séance :** 1H30

### A noter :

Chaque séance peut être doublée, c'est-à-dire qu'on peut reprendre son contenu deux fois consécutivement. La répétition est importante. Pour chaque séance, plusieurs situations ayant le même objectif vous sont proposées. La vitesse et la distance entre les joueurs sont deux éléments importants qu'il faut surveiller.



# 3 SITUATIONS DE MISE EN TRAIN

1. Exercice de Motricité
2. Exercice de passes en relais face à face
3. Exercice de « l'horloge »



5mn

# Situations de mise en train

A faire évoluer au fil des séances. Durée maximale : 5 minutes.

La possession du ballon détermine les utilisateurs et les opposants.

- Ainsi, lorsque l'on parle d'attaquant, il faut comprendre l'utilisateur, c'est à dire celui qui possède le ballon.
- Lorsque l'on parle de défenseur, il faut comprendre l'opposant, c'est à dire celui qui ne possède pas le ballon mais qui tente de le conquérir.



## EXERCICE DE MOTRICITÉ

Dans un **rectangle de 10 m x 15 m**, les élèves trottinent. L'enseignant donne une action à réaliser, les élèves doivent la réaliser au moins 3 fois ou pendant quelques secondes :

- pas chassés,
- talon aux fesses,
- lever les genoux,
- sauter au signal,
- rouler,
- marcher en canard (accroupi),
- se suivre par 2 avec changements de direction...

Après deux séances, demander à un élève, à tour de rôle, de proposer un mouvement, les autres devant l'exécuter avec lui.





5mn

# Situations de mise en train



## EXERCICE DE PASSES EN RELAIS FACE À FACE

- Courir et porter le ballon au partenaire situé en face : le porteur « offre » le ballon en le tendant (ne pas jeter ou lancer, mais donner) ; le receveur tend les bras pour recevoir le ballon. Dans un premier temps, le receveur ne part que lorsqu'il a reçu le ballon. Par la suite, il pourra avancer et recevoir le ballon en mouvement.
- Courir avec le ballon et le passer (lancer) au partenaire.
- Courir et passer le ballon au niveau des genoux (obliger le partenaire à se baisser pour recevoir le ballon).
- Courir et passer le ballon en hauteur (obliger le partenaire à saisir le ballon en hauteur).
- Courir et aller aplatir le ballon à gauche/droite du partenaire. Celui-ci le ramasse et fait de même.
- Courir et aplatir en plongeant.
- Courses en relais entre deux équipes en déterminant le type de passe ou d'action





5mn

# Situations de mise en train



## EXERCICE DE « L'HORLOGE »

### ORGANISATION

- Les élèves sont disposés en cercle
- 3 autres élèves (les opposants) sont placés en file indienne à l'extérieur (environ 3 pour 10 dans la ronde).
- Il convient de déterminer une entrée (porte) dans la ronde par la position d'un plot ou de l'adulte.

### TÂCHES

- Au signal, les élèves de la ronde font circuler le ballon en faisant des passes aux élèves placés immédiatement à leurs côtés.
- Au même moment, le premier opposant court autour de la ronde et rentre après un tour complet par « la porte ».
- Une fois dans la ronde, il doit intercepter le ballon sans le disputer dans les mains ; le second opposant court à son tour autour de la ronde et rentre par la porte pour venir aider son partenaire, puis le troisième.

### BUT POUR LES UTILISATEURS

- Faire le plus grand nombre de passes sans se faire intercepter le ballon.

### BUT POUR LES DÉFENSEURS

- Intercepter le ballon le plus vite possible.

### MATÉRIEL

- 1 ballon, un plot, des chasubles, sifflet.

### RÈGLES

- On ne compte pas les passes lorsque le ballon va au sol.
- Le jeu s'arrête lorsque le ballon est intercepté et que tous les défenseurs sont entrés dans la ronde.
- Les utilisateurs peuvent bouger dans la mesure où ils restent dans la ronde et forment toujours un cercle.
- Ne pas faire mal ; ne pas se faire mal ; ne pas se laisser faire mal.

### VARIANTES

- Taille de la ronde (distance entre utilisateurs)
- Nombre d'utilisateurs/d'opposants
- Possibilité ou pas de disputer le ballon
- Longueur des passes : aux joueurs placés immédiatement à côté ou à tout partenaire de la ronde.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- **Utilisateur** : J'ai réussi si mes ballons donnés n'ont été ni interceptés ni au sol.
- **Opposant** : J'ai réussi si j'ai intercepté le ballon.



# 5 SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

1. Situation de référence - match de rugby à 5
2. Ne pas avoir peur du ballon et apprendre à le manipuler pour faire des passes
3. Savoir maîtriser, prendre les espaces et pratiquer l'évitement
4. Savoir avancer avec le ballon en équipe pour marquer
5. Savoir défendre seul ou en équipe



# Situation de référence match de rugby à 5

Évaluation en début et fin de module. A utiliser aussi à chaque fin de séance pour permettre aux élèves de réinvestir leurs apprentissages et aux maîtres de mesurer les effets.

## ÉVALUATION :

En valorisant les résultats atteints et en mesurant les évolutions des élèves, à partir de la situation de référence.

Grille d'évaluation disponible à la page suivante pour situer les élèves : cocher les différents comportements observés ; compter le nombre de point acquis par l'élève. Plus celui-ci est élevé, plus l'élève a acquis le bon comportement.

## LES VARIABLES :

- Le nombre d'élèves
- Le temps
- L'espace ou les espaces
- Le matériel
- Les règles et / ou les consignes
- Les positions

OBJECTIFS	DISPOSITIFS	CONSIGNES
<p>Marquer plus d'essais que l'équipe adverse.</p> <p>Respecter les règles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux équipes de 5 avec des chasubles de couleurs différentes.</li> <li>• Terrain de 15 m sur 15 m.</li> <li>• Match opposant deux équipes de 5 joueurs</li> <li>• En but matérialisé.</li> <li>• Un ballon de rugby, un sifflet, un chronomètre.</li> <li>• Arbitrage dévolu à un enfant dès que possible.</li> <li>• Temps de jeu : 2 x 5 minutes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas blesser l'autre.</li> <li>• Ne pas se faire mal.</li> <li>• Vous devez marquer un essai en aplatissant le ballon dans l'en but adverse.</li> <li>• L'équipe qui a marqué le plus d'essais a gagné.</li> <li>• Pour le détail des règles voir plus bas les règles du rugby à 5 à l'école.</li> </ul>





# Grille d'évaluation de la situation de référence

COMPORTEMENT	Nb points	ÉLÈVE 1	ÉLÈVE 2	ÉLÈVE 3	ÉLÈVE 4	ÉLÈVE 5	ÉLÈVE 6	ÉLÈVE 7	ÉLÈVE 8	ÉLÈVE 9
Recule avec le ballon	0									
Ne maîtrise pas le ballon	1									
Trop individualiste	2									
Évite le contact avec le ballon ou s'en débarrasse	3									
Ne respecte pas les règles	4									
Va vers le ballon	5									
Fait des passes en arrière	6									
Maîtrise le ballon	7									
Cherche des espaces libres	8									
Respecte les règles	9									
Joue collectivement	10									
Adapte son placement comme utilisateur	11									
Adapte son placement comme opposant	12									
Est capable d'arbitrer	13									



## Ne pas avoir peur du ballon et apprendre à le manipuler pour faire des passes

**Thème :** Ne pas avoir peur du ballon et apprendre à marquer

### 3 exercices :

Les écureuils, les fourmis, ramasse ballons.

La possession du ballon détermine les utilisateurs et les opposants.

- Ainsi, lorsque l'on parle d'**attaquant**, il faut comprendre l'utilisateur, c'est à dire celui qui **possède le ballon**.
- Lorsque l'on parle de **défenseur**, il faut comprendre l'opposant, c'est à dire celui **qui ne possède pas le ballon** et qui tente de le conquérir.



# les Écureuils

5mn

Pour ce jeu, la situation finale sera le jeu avec un seul ballon.

## BUT (pour l'élève)

Ramener le plus de noisettes possibles dans son garde-manger

## RÈGLES

Les écureuils **X** et les écureuils **O** doivent ramasser et ramener chez eux le plus de noisettes **●** possibles. On doit poser la noisette dans l'arbre.

Quand il n'y aura plus de noisettes par terre, on peut les voler à un autre écureuil mais interdiction de prendre les noisettes dans l'arbre des autres.

## LANCEMENT / VARIABLE

- de moins en moins de noisettes dans le champ
- plusieurs arbres de stockage
- taille du terrain
- départ du jeu de son arbre ou d'une position figée sur le champ
- on peut se lancer les noisettes

## AMÉNAGEMENT

### Matériel

- au début un nombre impair de ballons (9 à 11) un seul au final
- terrain de 15 x 10
- maillots/chasubles de couleurs différentes
- un sifflet

### Humain

- des équipes de 7 à 8 élèves

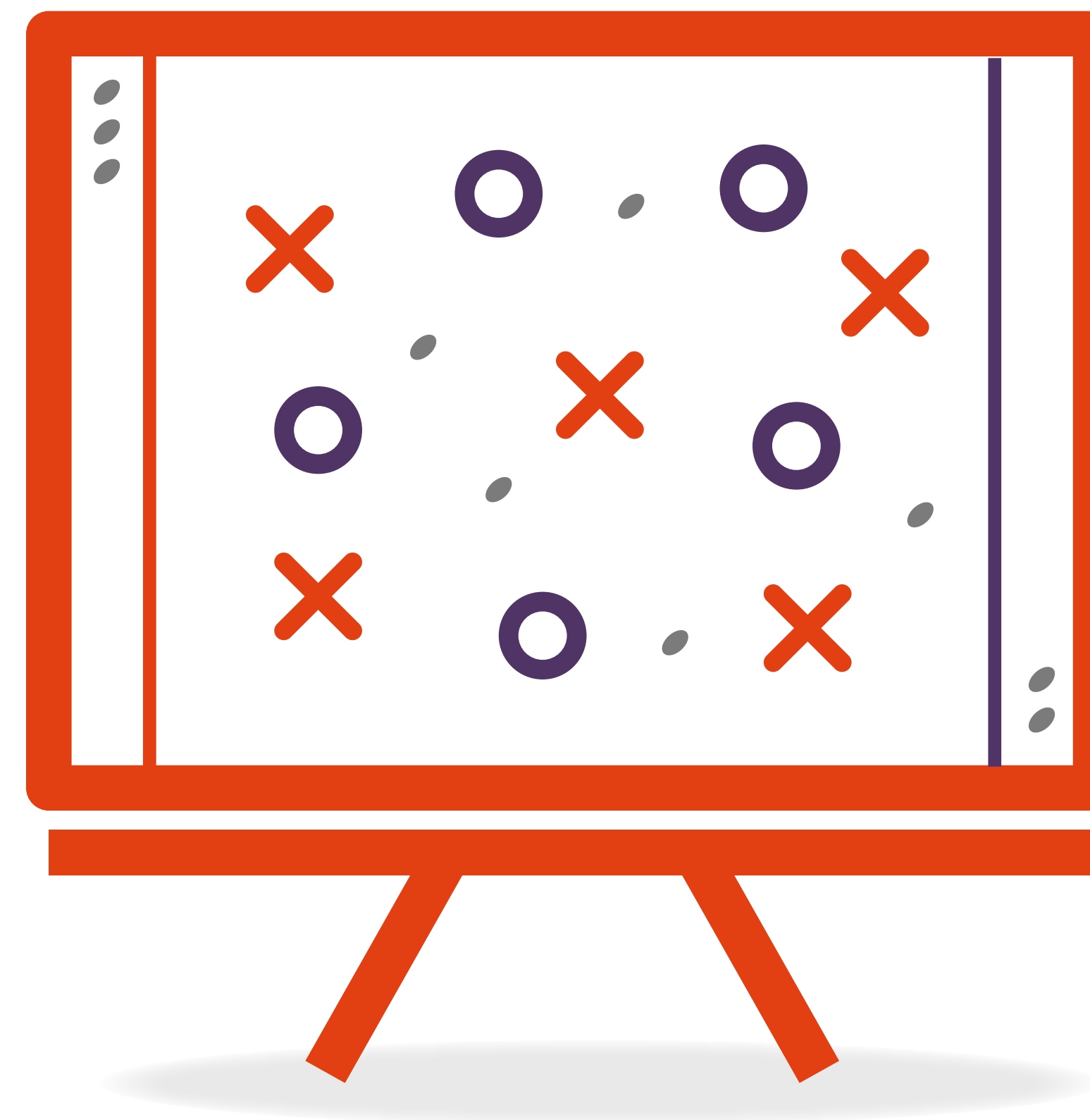
## CRITÈRES DE RÉUSSITE

Sur 11 ballons, mon équipe et moi en avons ramené au moins 6.

Sur 11 ballons j'ai ramené au moins 1 ballon.

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Je reconnais mes partenaires / mes adversaires
- Je reconnais mon rôle attaquant / défenseur
- Je sais où je dois marquer
- Je sais ramasser, tenir, attraper, lancer, courir avec le ballon





5mn

# Les fourmis

## BUT

Manipulation  
Courir et passer le ballon

## DISPOSITIF

Deux équipes de 6 à 10 joueurs  
Maillots / chasubles de deux couleurs différentes  
Terrain 10 x 10, 15 x 15  
Ballons

## LANCEMENT

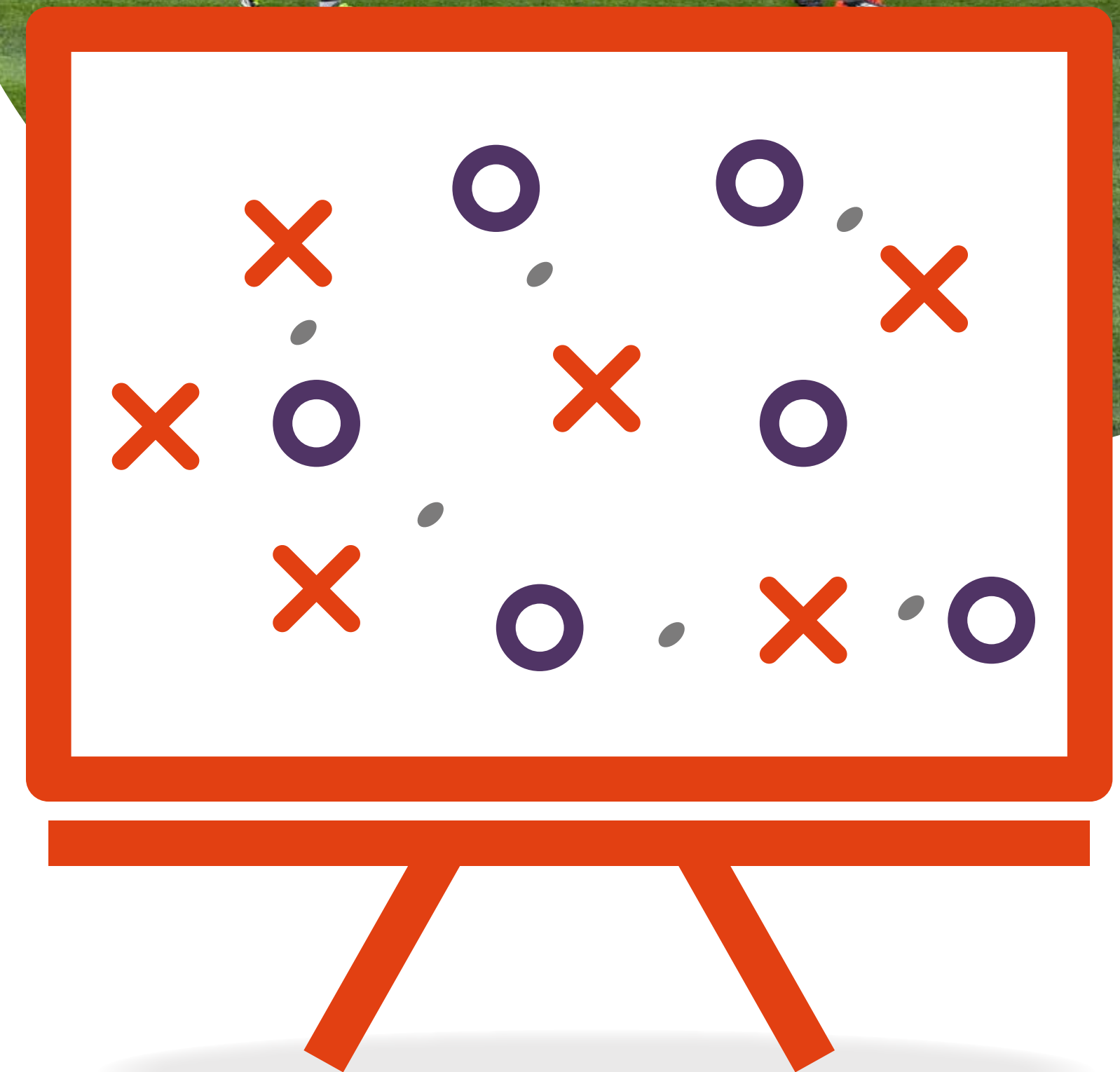
- Les deux équipes trottinent en occupant tout l'espace

## CONSIGNES

- Passe à un joueur lorsqu'il croise, sans distinction d'équipe, un autre joueur
- Ne pas se toucher
- Se regarder dans les yeux au moment de la passe puis regarder le ballon
- Tendre le bras pour recevoir le ballon en ouvrant les mains (cible)
- Passer le ballon à hauteur des hanches de son partenaire

## VARIABLES

- Nombre de ballons de plus en plus important
- Espace de jeu de moins en moins grand
- Passe à un partenaire ayant la même couleur de maillot / chasuble
- Passe à un partenaire ayant une couleur de maillot / chasuble différente





5mn

# Ramasse ballons

## BUT

Manipulation  
Courir et poser le ballon

## DISPOSITIF

Deux équipes de 6 à 10 joueurs  
Maillots / chasubles de deux couleurs différentes  
Terrain 10 x 10, 15 x 15  
Ballons (1 pour 2 à 1 pour 3)

## LANCEMENT

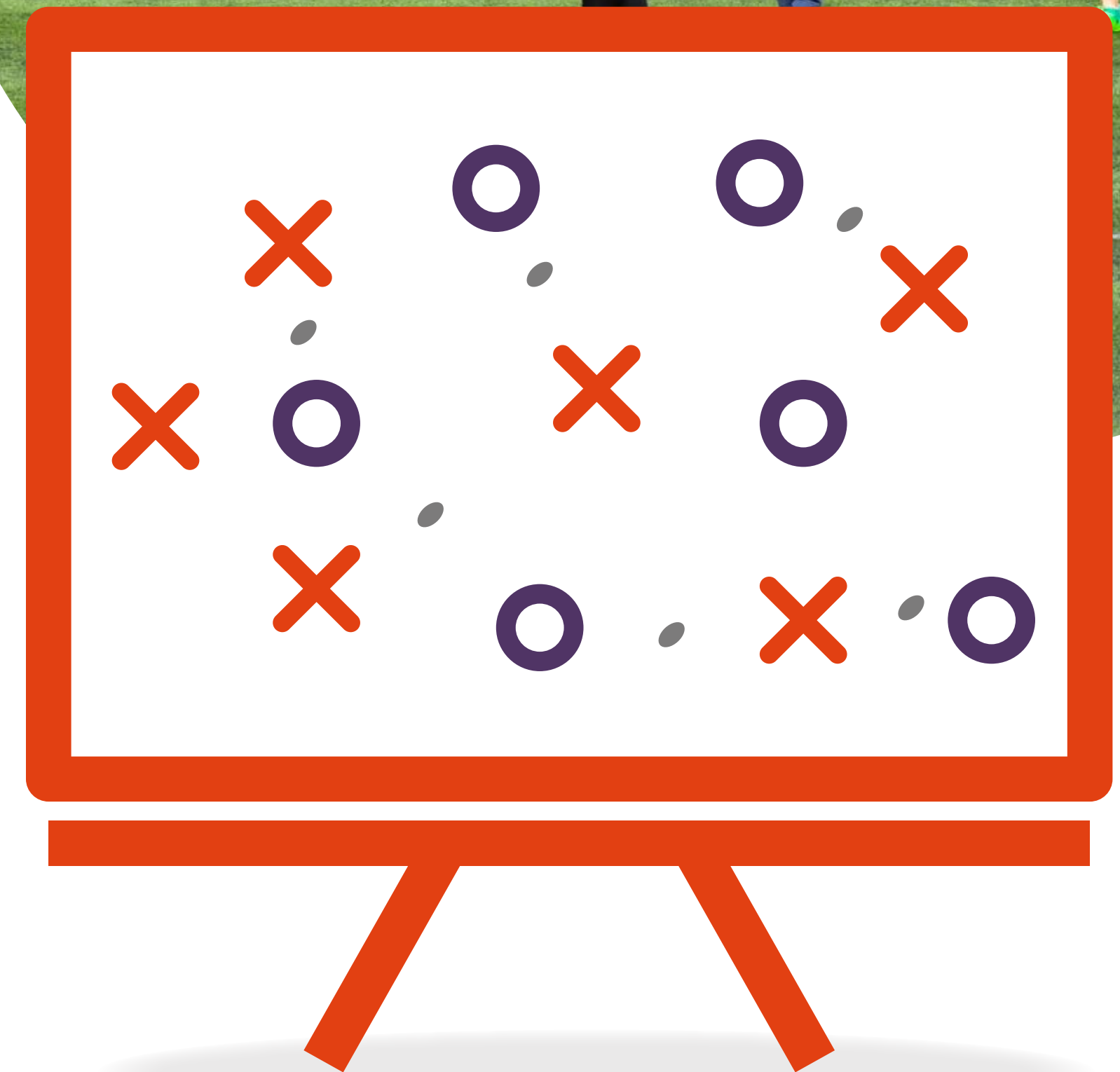
Les deux équipes trottinent en occupant tout l'espace

## CONSIGNES

- Au départ, les ballons sont posés au sol
- Au signal, dès qu'un joueur arrive devant, il le ramasse puis le repose
- Ne pas se toucher

## VARIABLES

- Nombre de ballons de plus en plus important
- Espace de jeu plus ou moins grand
- Réaliser un lancer en l'air avant de le poser
- Passer le ballon à un partenaire de son équipe, de l'équipe adverse qui le pose à terre.





## Savoir maîtriser, prendre les espaces et pratiquer l'évitement

**Thème :** Évitement et prise d'espace

### 7 exercices :

Le bérêt, le jeu du miroir, le chasseur, relais éviter, les chats et les oiseaux, le loup glacé, l'arc en ciel

La possession du ballon détermine les utilisateurs et les opposants.

- Ainsi, lorsque l'on parle d'**attaquant**, il faut comprendre l'utilisateur, c'est à dire celui qui **possède le ballon**.
- Lorsque l'on parle de **défenseur**, il faut comprendre l'opposant, c'est à dire celui **qui ne possède pas le ballon** et qui tente de le conquérir.





# Le bérêt

10mn

## BUT (pour l'élève)

Jouer des 1 contre 1 dans un espace donné et évoluer pour assurer le soutien du porteur du ballon

## RÈGLES

Les joueurs et les ballons sont numérotés de 1 à 5. Au signal, chaque utilisateur va ramasser son ballon et tente de marquer l'essai malgré son opposant direct. Faire attention pour les questions de sécurité à ce que les joueurs restent dans leur couloir de jeu.

## LANCEMENTS / VARIABLES

- Penser à varier les numérotations pour que les distances de course soient équilibrées entre les différents joueurs.
- Si les joueurs se gênent trop dans la course au ramassage, les faire partir d'une position axiale par rapport au terrain.
- Adapter la largeur des terrains en fonction du nombre de joueurs devant évoluer dessus ou en fonction du thème recherché (contact ou évitement).
- Annoncer un numéro qui détermine deux joueurs et un espace, puis 2,4,6 ou 8 autres joueurs en soutien pour faire varier les réponses (contact ou évitement)
- Annoncer le numéro de 2 ou 3 ballons.
- Les joueurs correspondant à ces numéros vont ramasser le ballon ou défendre, les autres joueurs attaquants se répartissent selon leur choix, les autres joueurs défenseurs se répartissent en fonction des

menaces créées.

- Un ou des numéros de ballon sont annoncés; N'importe quel joueur peut le(s) ramasser, les autres s'adaptent en soutien défensif ou offensif.

## AMÉNAGEMENT

### Matériel

- Terrain de 15 x 10
- Maillots/chasubles de couleurs différentes
- Un sifflet
- Plots

### Humain

- Des équipes de 5 élèves

## CRITÈRES DE RÉUSSITE

- J'ai réussi si j'ai marqué au moins 6 fois sur 10
- J'ai réussi si j'empêche mes adversaires de marquer au moins 6 fois sur 10
- J'ai réussi si mon équipe marque plus d'essais que l'équipe adverse

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Identifier / respecter son numéro, son couloir
- Réagir vite à un signal
- Prendre des informations et des décisions rapidement
- Choisir le contact ou l'évitement
- Ceinturer, tenir



# Jeux du miroir

5mn

## BUT

Les **X** sont les enfants  
Les **O** sont les reflets

## DISPOSITIF

Pour 20 joueurs  
Maillots / chasubles de deux couleurs différentes  
Terrain 30 x 50

## LANCEMENT

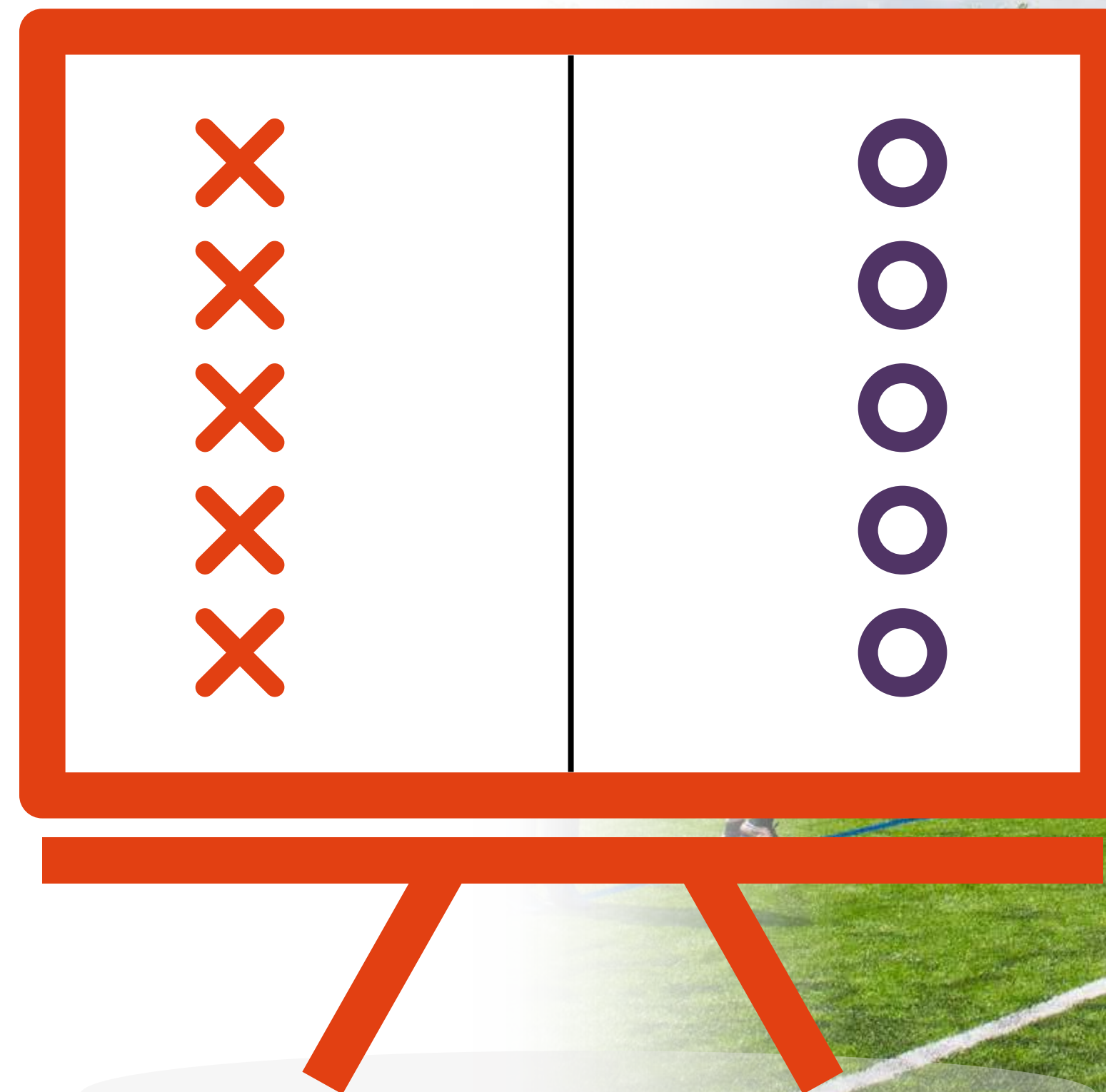
- Les **X** et les **O** se tiennent à distance égale du miroir représenté par une ligne noire.
- Les **O** doivent courir ou faire des mouvements dans tous les sens.
- Les **X** doivent faire exactement la même chose.

## CONSIGNES

- Ne pas quitter son reflet des yeux (pas de demi-tour)
- Faire des mouvements rapides mais pas trop et de manière que le reflet puisse les réaliser

## VARIABLES

- Il y a deux reflets
- Un seul enfant face à tous ses reflets



# Le chasseur

5mn

## BUT

Se déplacer le plus rapidement possible et défendre son partenaire.

## DISPOSITIF

Les joueurs sont liés entre eux en se tenant par les épaules.

## LANCEMENT

Le chasseur choisit sa proie parmi les trois joueurs liés. Il doit toucher le milieu du dos de sa proie avec la main à plat.

## CONSIGNES

- Il a un temps donné pour toucher son adversaire.
- Il ne peut le faire qu'en contournant les deux protecteurs.
- Les proies se défendent en tournant et en éloignant le gibier.

## VARIABLES

Le chasseur peut passer au travers du groupe pour aller toucher.



# Relais éviter

5mn

## BUT

- Courir et éviter

## DISPOSITIF

- 4 à 5 joueurs par équipe

## LANCEMENT

- Course en relais
- Effectuer l'aller / retour le plus rapidement possible
- Tous les joueurs d'une même équipe sont en colonne

## CONSIGNES

- Le relayeur part avec le ballon
- Il fait le tour de tous les plots et donne le ballon au suivant

## VARIABLES

- Faire une roulade au plot gris
- Changer de main qui tient le ballon à chaque plot (ballon à l'extérieur)
- Tenir le ballon à 2 mains





5mn

# Les chats et les oiseaux

## BUT

- ✗ : Ne pas se faire attraper avec le ballon.
- : Attraper et faire tomber le porteur de ballon

## DISPOSITIF

- 2 équipes de 6 à 10 joueurs
- Terrain de 10 x 10 à 15 x 15

## LANCEMENT

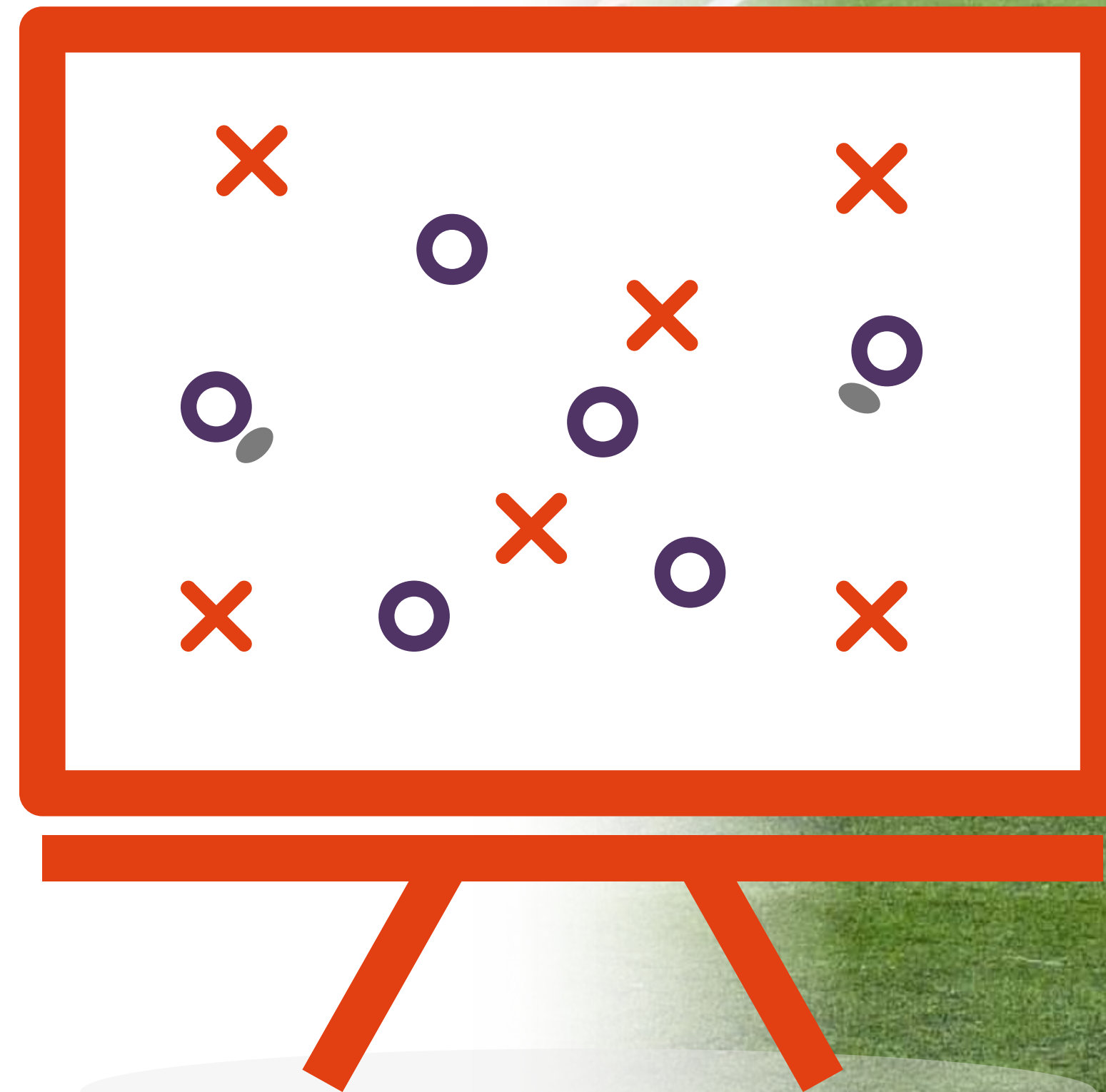
- Les ✗ ont 2 ballons, se font des passes entre eux
- Les ○ doivent essayer d'attraper les joueurs ✗ porteur de balle

## CONSIGNES

- Un ✗ pour un ○
- Les ○ n'attrapent pas plus haut que la ceinture (ceinturer)
- Jeu dans un temps donné
- Un point par ✗ tombé

## VARIABLES

- Les ○ peuvent faire tomber autant de ✗ qu'ils le veulent
- Réduire l'espace du terrain
- Augmenter le nombre de joueurs



# Le loup glacé

5mn

## BUT

Courir, coopérer pour attraper, délivrer



## DISPOSITIF

- 2 équipes avec chasubles


## LANCEMENT

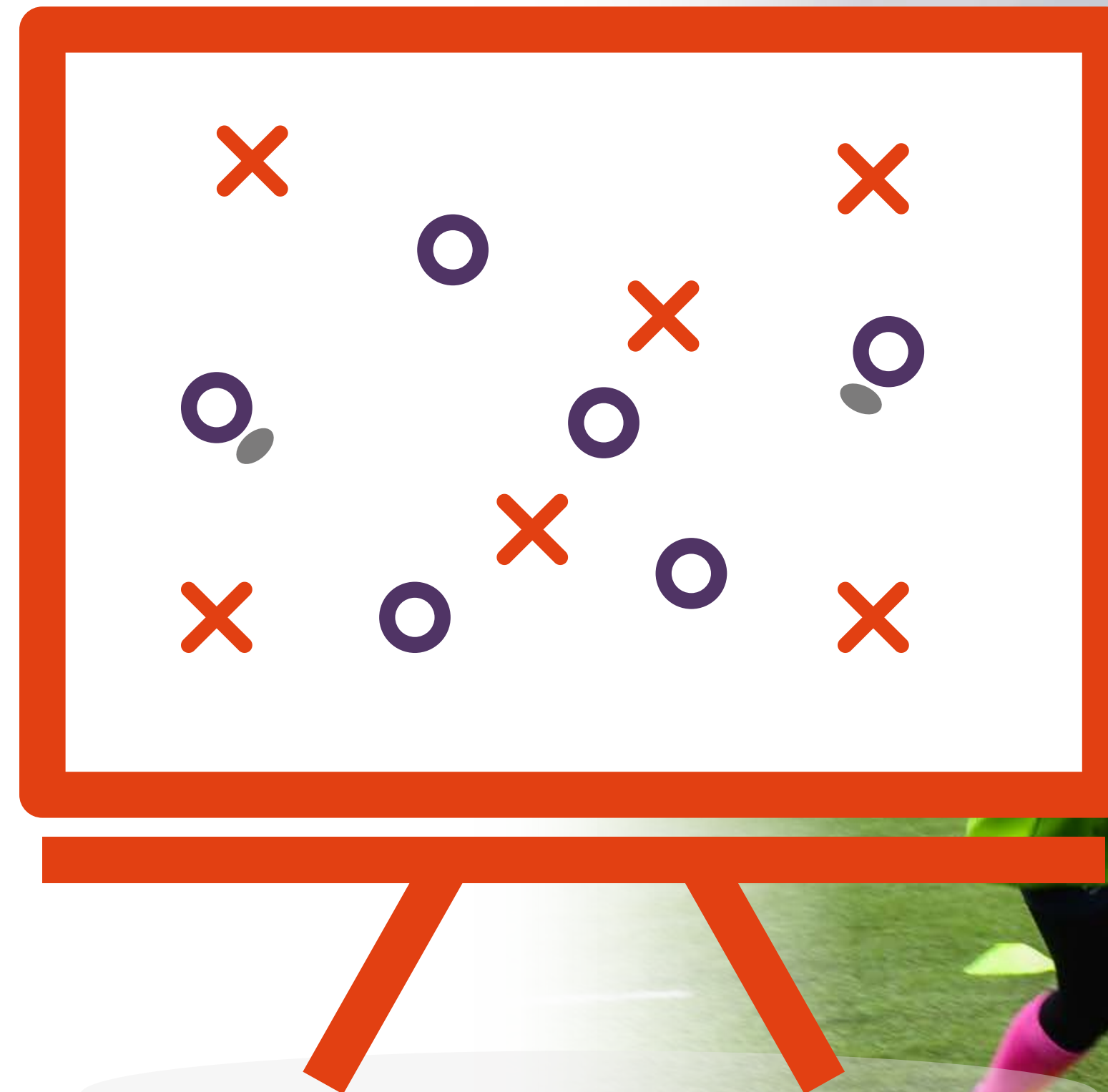
- Sur un terrain entouré de précipices, les porteurs de ballon doivent glacer tous les autres joueurs

## CONSIGNES

- Les joueurs porteurs du ballon  doivent toucher les adversaires avec le ballon sans le lancer
- Ceux-ci peuvent être déglacés par leur partenaire
- Si les  sortent du terrain, ils sont glacés.

## VARIABLES

- Les glacés  doivent être : debouts jambes écartées, accroupis, assis, couchés à 4 pattes
- Les partenaires peuvent les déglacer en les touchant, en sautant par dessus, en passant entre les jambes...
- Définir un temps donné pour réussir



# L'arc en ciel

10mn

## OBJECTIF DOMINANT

Se repérer dans l'espace

## MATÉRIEL

- Plots de 4 couleurs
- Terrain de 15 x 15 m
- Maillots / chasubles

## BUT DU JEU

- Arriver derrière la ligne annoncée sans se faire attraper par les sorciers
- Si les sorciers m'attrapent, je suis transformé en statue

## VARIANTES

- Le nombre de lignes de couleur (le terrain ne doit pas être un carré) pour augmenter les possibilités de se démarquer.
- Possibilité de se diriger sur deux couleurs différentes pour obliger les enfants à réagir aux signaux et à repérer les espaces les plus délaissés par les sorciers.
- Faire évoluer la situation en chat glacé avec la possibilité de libérer les statues en les touchant, dans ce cas le jeu dure 1mn et on compte combien d'enfants sont derrière la zone à la fin du temps imparti.
- Introduire un ballon qu'il faut amener derrière la ligne de couleur avec des passes dans tous les sens : le faire évoluer en intégrant la règle du hors jeu pour obliger la porteur à avancer vers la cible et ses partenaires à se placer derrière lui.

## OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Se déplacer dans les espaces libres

## CONSIGNES

- **Utilisateurs** : les enfants  
Rester dans le terrain. Quand je suis attrapé, je reste sur place et je ne bouge plus (je deviens statue)
- **Opposants** : les sorciers  
Attraper le plus possible d'enfants

## LANCEMENT DE JEU

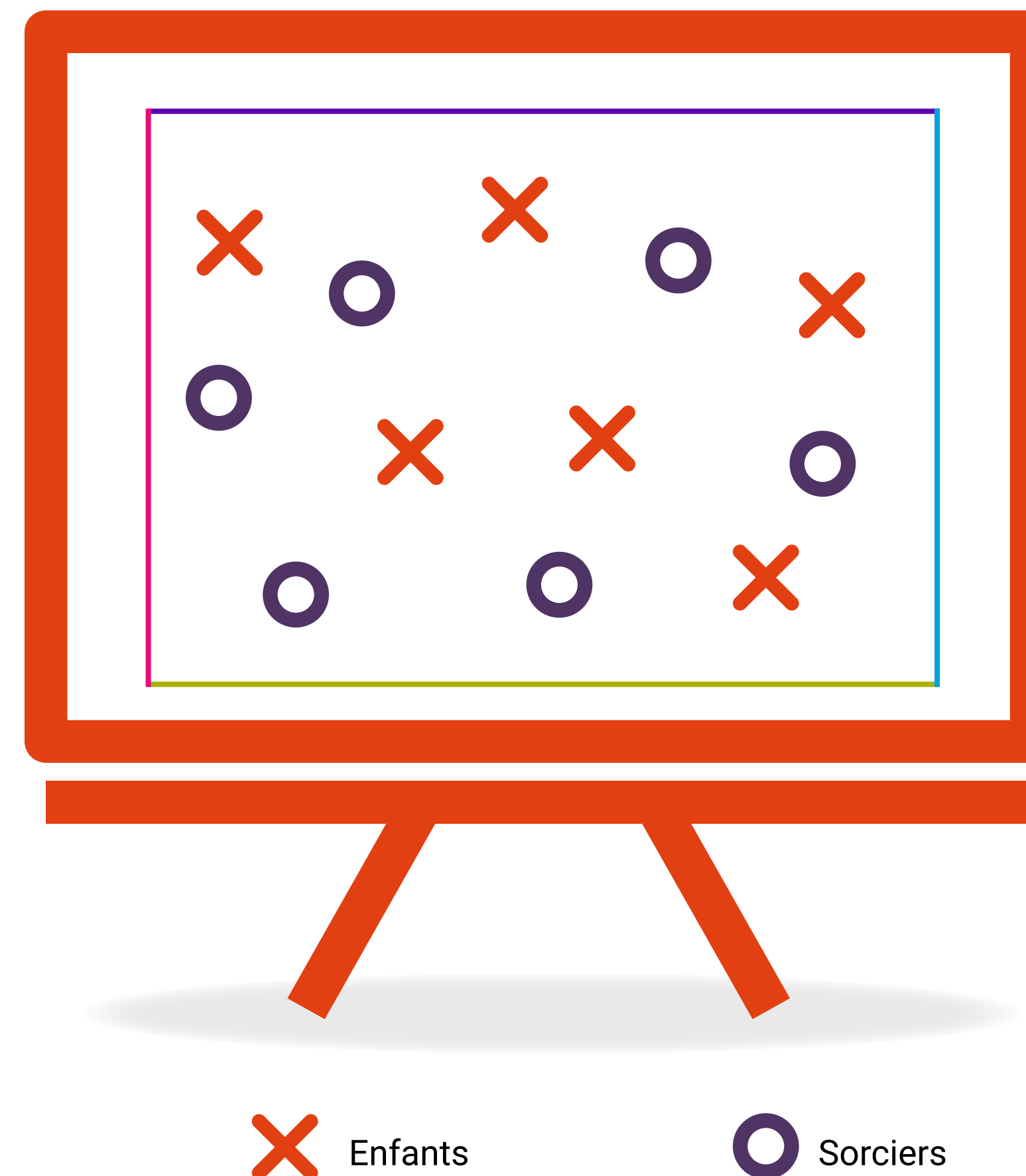
Tous les joueurs se déplacent en trotinant dans l'espace et quand ils entendent la couleur d'une des lignes, le jeu commence.

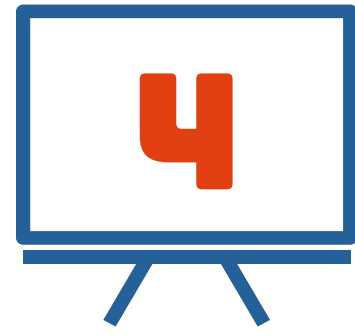
## COMPORTEMENT ATTENDU PAR L'ÉDUCATEUR

- **Utilisateurs** : regarder et se situer dans l'espace par rapport à la cible et aux adversaires
- **Opposants** : empêcher l'adversaire de se démarquer en étant toujours en mouvement

## ANIMATION DE L'ÉDUCATEUR

«Les enfants de l'école de rugby se promènent en forêt où l'on trouve des chênes avec des troncs marrons et des feuilles vertes»  
le jeu commence- etc...





## Savoir avancer avec le ballon en équipe pour marquer

**Thème :** Avancer

**2 exercices :**  
L'entonnoir, l'isolé

La possession du ballon détermine les utilisateurs et les opposants.

- Ainsi, lorsque l'on parle d'**attaquant**, il faut comprendre l'utilisateur, c'est à dire celui qui **possède le ballon**.
- Lorsque l'on parle de **défenseur**, il faut comprendre l'opposant, c'est à dire celui **qui ne possède pas le ballon** et qui tente de le conquérir.







## OBJECTIF DOMINANT :

Avancer pour marquer

## MATÉRIEL

- Plots
- Terrain de 10 x 20 m
- 6 joueurs contre 6
- Couloir de 5 m de long
- Maillots / chasubles

## BUT DU JEU

- Marquer l'essai
- L'équipe qui gagne est celle qui a marqué le plus de points après 5 passages

## CRITÈRES DE RÉUSSITE

Marquer l'essai sans être bloqué ou même touché par un opposant.

## VARIANTES

- Le nombre de joueurs par zone
- La possibilité d'intervenir sur plusieurs zones pour les opposants
- L'espace plus ou moins étroit en fonction des zones pour privilégier le jeu de passe ou le contact

## OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

Se déplacer dans les espaces libres

## CONSIGNES

- **Utilisateurs :**  
Rester dans le terrain  
Respecter des règles fondamentales  
Si je franchis la 1ère zone, j'ai 1 point  
Si je franchis la 2ème zone, j'ai 2 points  
Si je franchis la 3ème zone, j'ai 3 points  
Si je marque l'essai, j'ai 5 points
- **Opposants :**  
Je n'avance que lorsque les utilisateurs rentrent dans ma zone

## LANCEMENT DE JEU

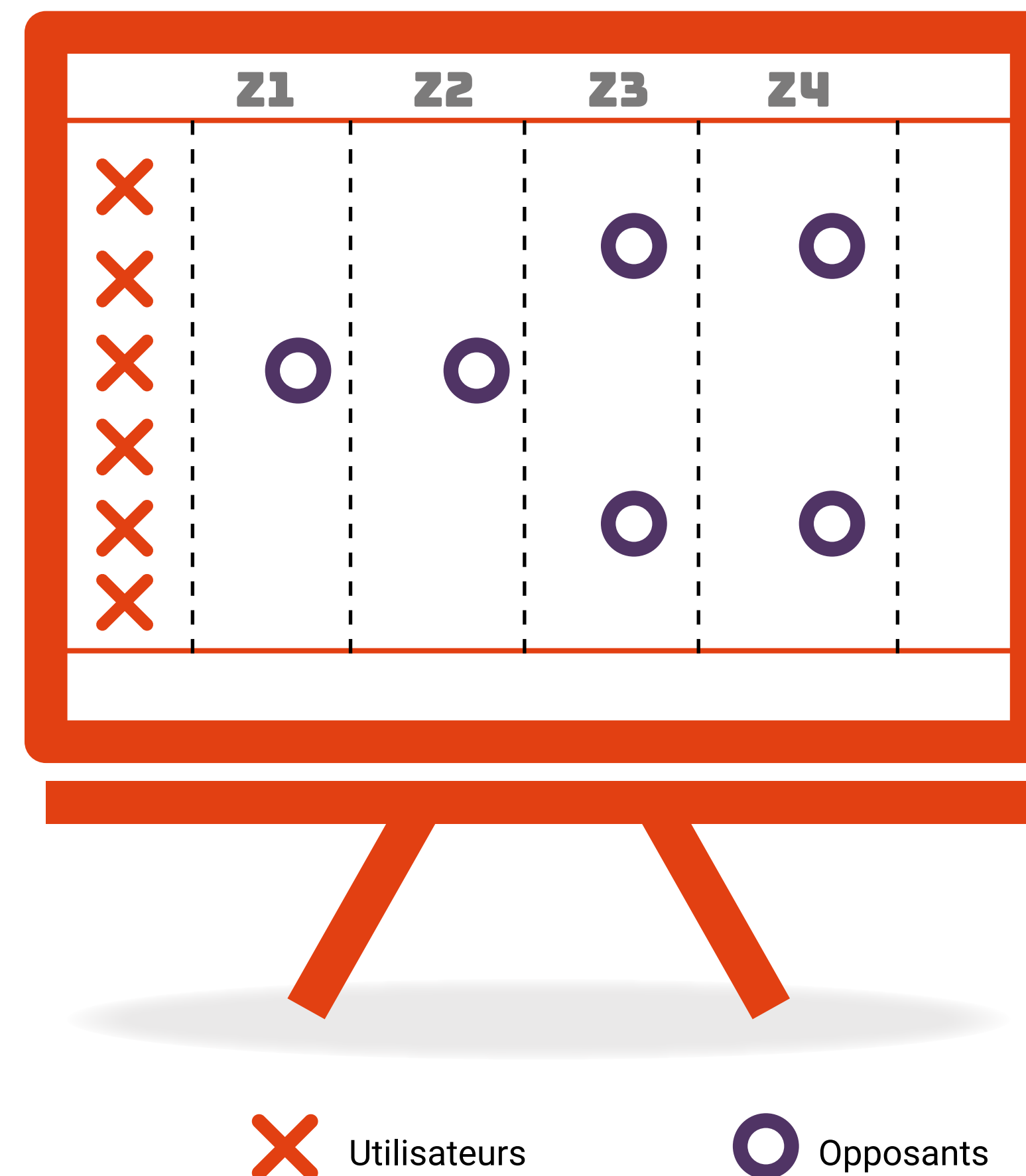
Tous les joueurs sont derrière la ligne de départ. Au signal «jeu», l'éducateur donne dans les mains (ou passe) le ballon à l'utilisateur de son choix.

## COMPORTEMENT ATTENDU PAR L'ÉDUCATEUR

- **Utilisateurs :** toujours profiter du surnombre pour continuer d'avancer, passer à un partenaire démarqué.
- **Opposants :** bloquer le porteur avant qu'il ne fasse la passe.

## ANIMATION DE L'ÉDUCATEUR

«Les enfants de l'école de rugby se promènent en forêt où l'on trouve des chênes avec des troncs marrons et des feuilles vertes»  
le jeu commence- etc...





## OBJECTIF DOMINANT :

Avancer pour marquer  
(en coopérant sans être hors jeu)

## MATÉRIEL

- Plots et 2 ballons
- Terrain de 15 x 20 m
- 6 joueurs contre 6
- Maillots / chasubles

## BUT DU JEU

- Marquer l'essai
- L'équipe qui gagne est celle qui a marqué le plus de points après 5 passages

## CRITÈRES DE RÉUSSITE

Marquer l'essai sans avoir fait de passe en avant

## VARIANTES

Répartir les utilisateurs sur plusieurs niveaux et lancer le jeu sur un des groupes pour faire réagir les joueurs en fonction de leur placement (devant ou derrière le porteur, proche ou loin...)

## OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

### RÈGLES DU JEU

- Respect des règles fondamentales
- Les partenaires du porteur commencent à jouer dès que l'enseignant a lancé le ballon
- Les opposants n'avancent que lorsque le ballon est capté par l'utilisateur

### LANCEMENT DE JEU

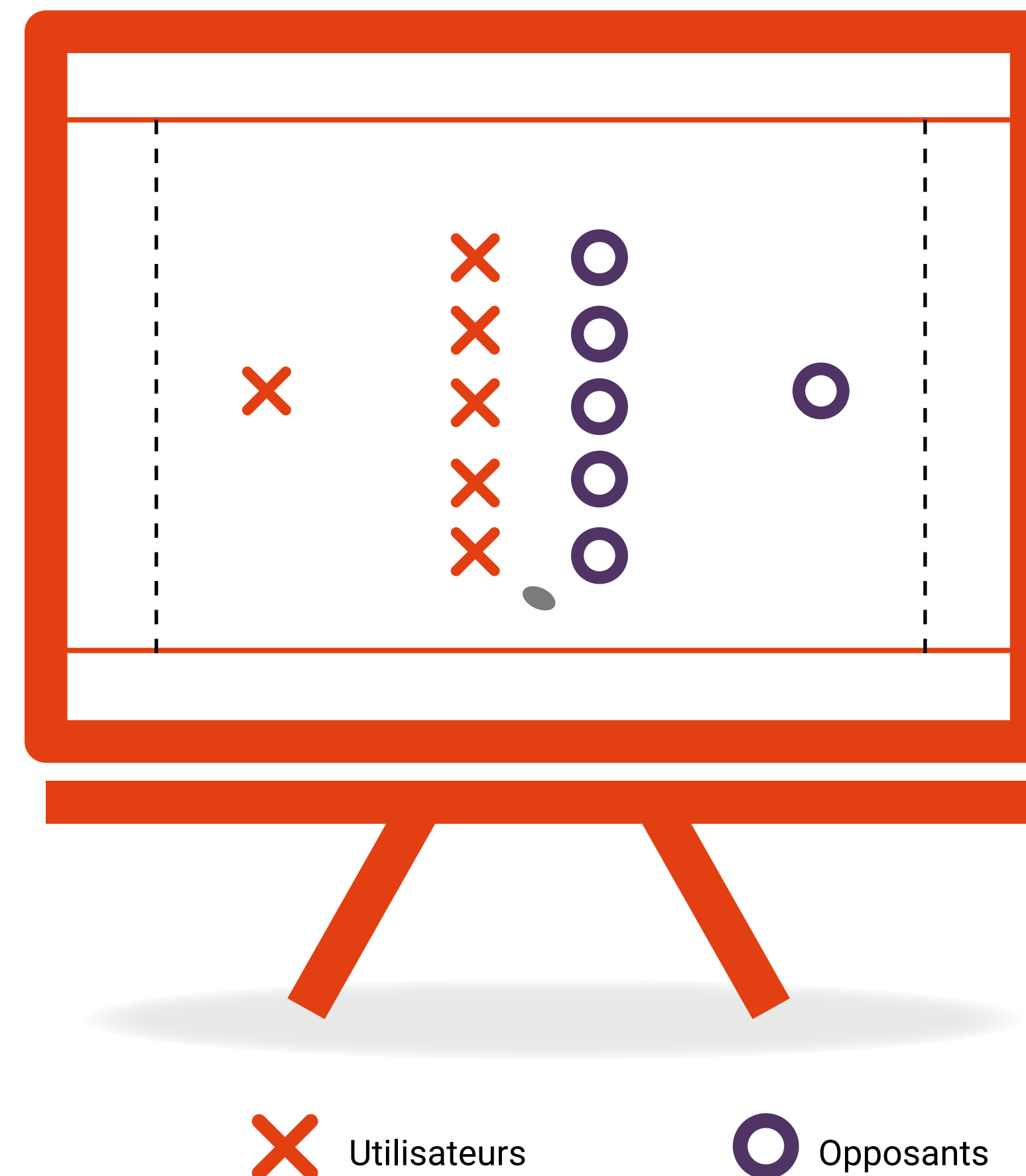
Un joueur de chaque équipe est isolé près de sa ligne d'essai. Ses partenaires sont hors-jeu au départ. Au signal «jeu», l'enseignant passe le ballon à l'utilisateur isolé.

### RÉGULATION

- Si les joueurs anticipent, donner un ballon à chaque joueur isolé et en fonction du signal, c'est une ou l'autre équipe qui joue.
- Pour faciliter l'avancée du 1er utilisateur, intervenir sur les opposants avec un 2ème signal de départ.
- Si les partenaires du porteur restent devant lui (donc hors-jeu) les obliger à aller toucher la ligne d'essai (derrière l'isolé) avant de jouer.

## COMPORTEMENT ATTENDU PAR L'ENSEIGNANT

Le 1er utilisateur doit avancer pour remettre ses partenaires en jeu. Les autres utilisateurs doivent soutenir le porteur et lui proposer des solutions (se démarquer). Bloquer le porteur avant qu'il ne fasse sa passe. Avancer vite et ensemble pour qu'il reste isolé.





## Savoir défendre seul ou en équipe

**Thème : Défendre**

**3 exercices :**

L'épervier, les poules et les renards, le gagne terrain

La possession du ballon détermine les utilisateurs et les opposants.

- Ainsi, lorsque l'on parle d'**attaquant**, il faut comprendre l'utilisateur, c'est à dire celui qui **possède le ballon**.
- Lorsque l'on parle de **défenseur**, il faut comprendre l'opposant, c'est à dire celui **qui ne possède pas le ballon** et qui tente de le conquérir.



# L'épervier

10mn

## BUT (pour l'élève)

**Épervier :** Attraper les hirondelles en un minimum de passage

**Hirondelles :** Traverser le terrain dans la longueur sans être attrapé par l'épervier

## MATÉRIEL

- Terrain de 15 x 10 m
- Maillots / chasubles
- Plots / sifflet
- 2 équipes de 7 à 8 élèves

## RÈGLES DU JEU

### Hirondelles :

- Rester dans le terrain
- Au signal, je dois sortir du nid
- Quand je suis attrapé, je deviens épervier

### Épervier :

- Attraper le plus possible d'hirondelles
- Ne jamais aller dans le nid des hirondelles

## LANCEMENT DE JEU

Toutes les hirondelles attendent dans le nid et demandent l'autorisation de sortir à l'épervier «Épervier, peut-on passer ?»

## LANCEMENTS / VARIABLES

- Les manières de capturer les hirondelles : ceinturer, plaquer.
- La position de l'épervier : dans le terrain, sur le bord, plus ou moins près du nid, assis...

## CRITÈRES DE RÉUSSITE

- J'ai réussi si je parviens à capturer toutes les hirondelles, avec mes partenaires successifs
- Plus vite que l'équipe adverse (nombre inférieur de passages)
- Avec un nombre de passages de moins en moins grand (sur 3 parties, les hirondelles ont fait de moins en moins de passages)

## CRITÈRES DE RÉALISATION :

### Hirondelles :

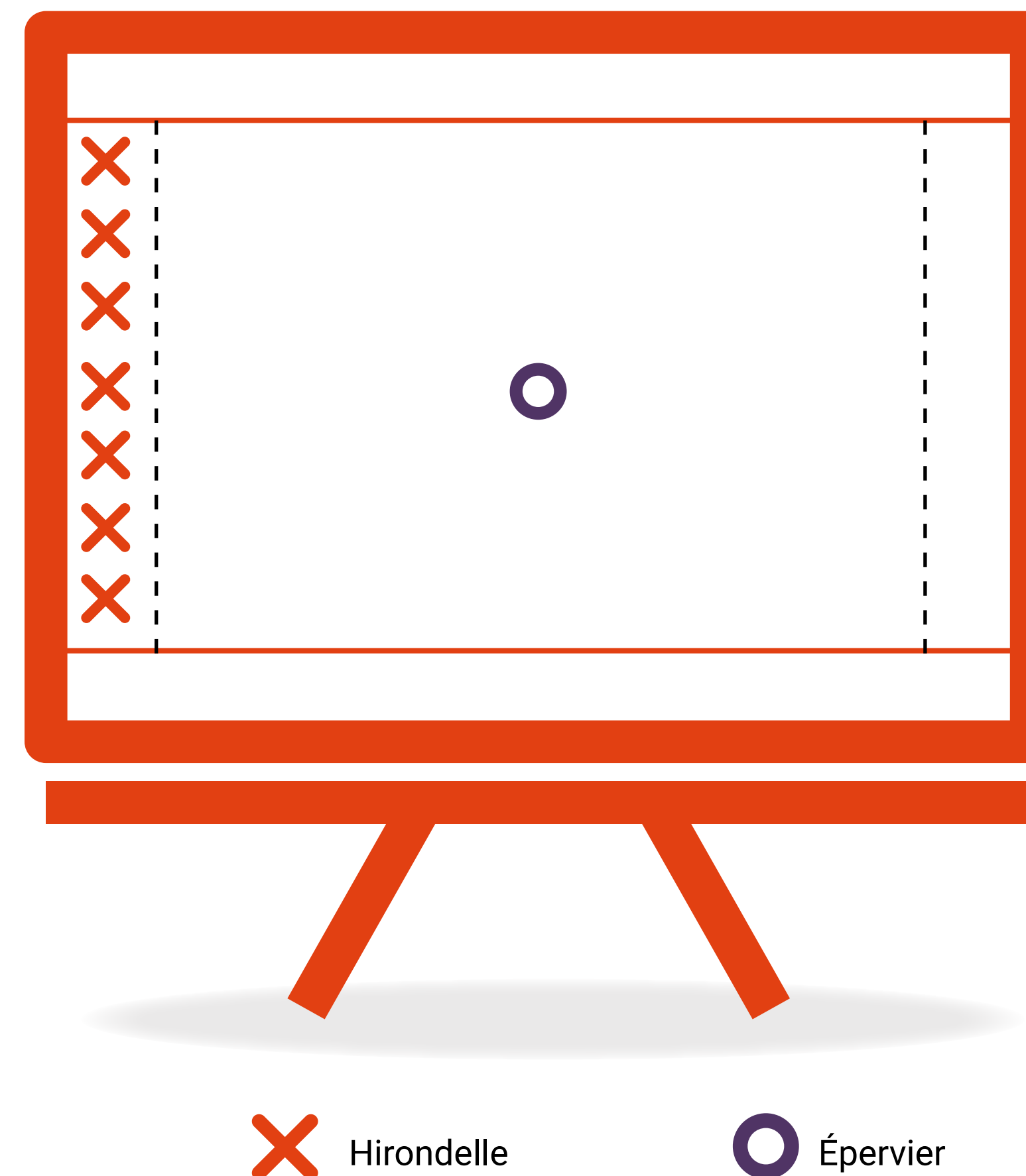
- Regarder et se situer dans l'espace, prise d'informations pour éviter l'épervier
- Mettre une stratégie en place pour traverser le terrain

### Épervier :

- Cibler et anticiper la course d'une hirondelle pour l'intercepter
- Mise en place d'une stratégie individuelle puis collective pour coincer le maximum d'adversaires

## VARIANTES DU JEU

Deux terrains séparés par un nid, dans un terrain se trouve un épervier blanc, dans l'autre un épervier noir : 16 hirondelles doivent traverser les 2 terrains. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus d'hirondelles. Le vainqueur entre les deux éperviers est celui qui a fait le plus de captures.





10mn

# Les poules et les renards

## BUT

Conserver ou récupérer le ballon

## DISPOSITIF

- 2 équipes de 6 à 10 joueurs
- Maillots / chasubles

## LANCEMENT DE JEU

Les joueurs **X** ont chacun un ballon et courent avec les **O** dans l'espace.

Au signal, les **X** doivent se regrouper à 4 pattes et faire un cercle avec les ballons au milieu d'eux.

Les **O** doivent essayer de récupérer les ballons.

## CONSIGNES

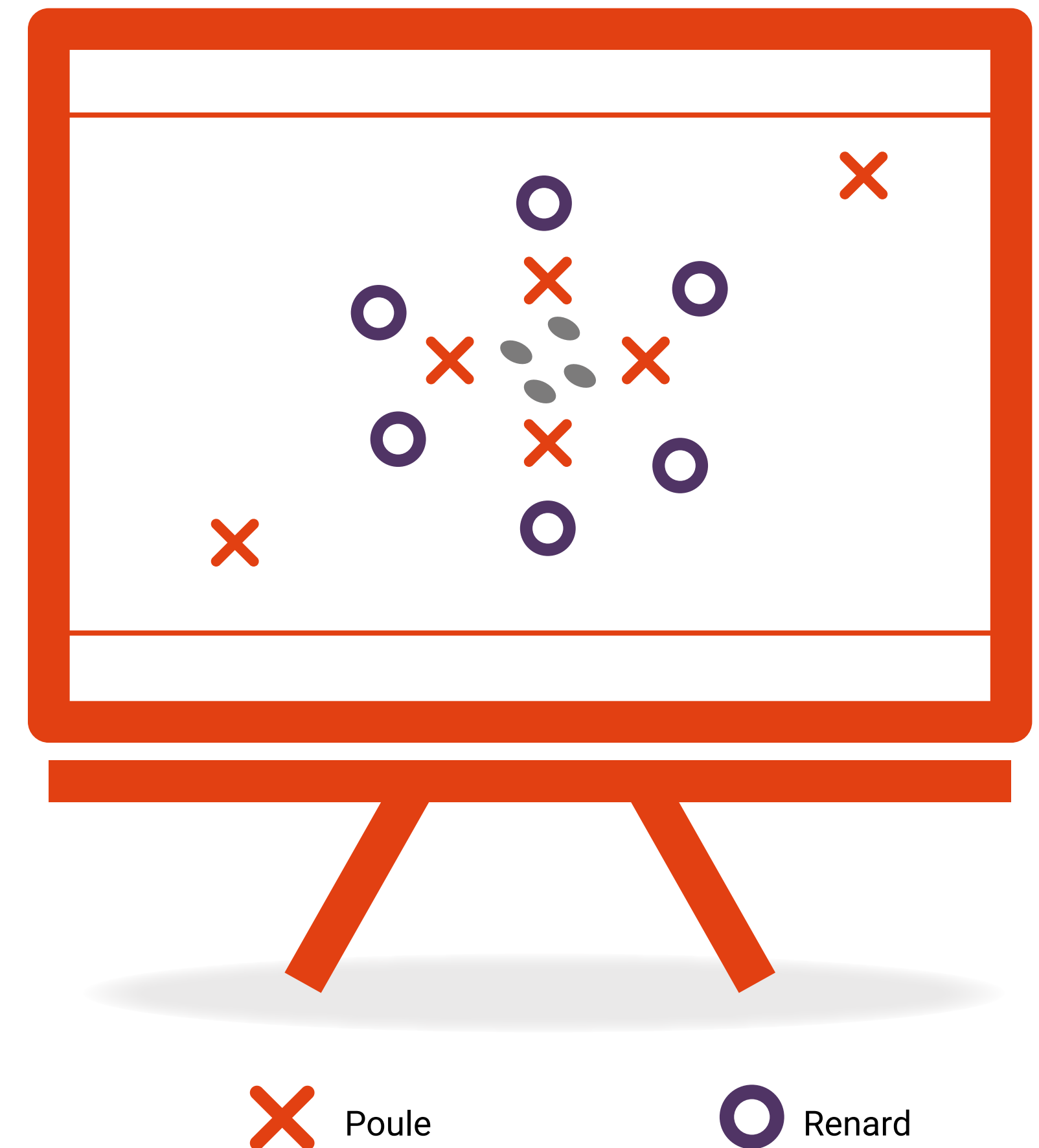
- Les **X** et les **O** doivent rester à 4 pattes. Jeu dans un temps donné.
- Un point pour les **O** par ballon récupéré.

## RESPECT DES RÈGLES

- Ne pas faire mal
- Ne pas se faire mal
- Ne pas se laisser faire mal

## VARIABLES

Conserver ou récupérer le ballon



# Le gagne terrain

10mn

## OBJECTIF

Empêcher d'avancer

## BUT DU JEU

- Marquer l'essai ou empêcher de marquer
- L'équipe qui gagne est celle qui a marqué le plus de points après 5 passages

## MATÉRIEL

- Terrain de 10 x 20 m
- Maillots / chasubles
- Plots / sifflet
- 2 équipes de 6 élèves
- 2 ballons

## RÈGLES DU JEU :

- Respecter des règles fondamentales
- Avancer pour marquer (5 points l'essai)
- Si je bloque l'action en Z1, j'ai 1 point
- Si je bloque l'action en Z2, j'ai 2 points
- Si je bloque l'action en Z3, j'ai 3 points
- Si je récupère le ballon, j'ai 5 points
- En Z0, j'ai -1 point, en Z0 j'ai -2 points
- Je n'avance que lorsque les utilisateurs ont le ballon

## LANCEMENTS DE JEU

Les deux lignes sont face à face et au signal « jeu » l'enseignant donne dans les mains (ou passe) le ballon à l'utilisateur de son choix.

## CRITÈRES DE RÉUSSITE

Ne pas prendre d'essai et avoir gagné du terrain

## COMPORTEMENT ATTENDU PAR L'ENSEIGNANT

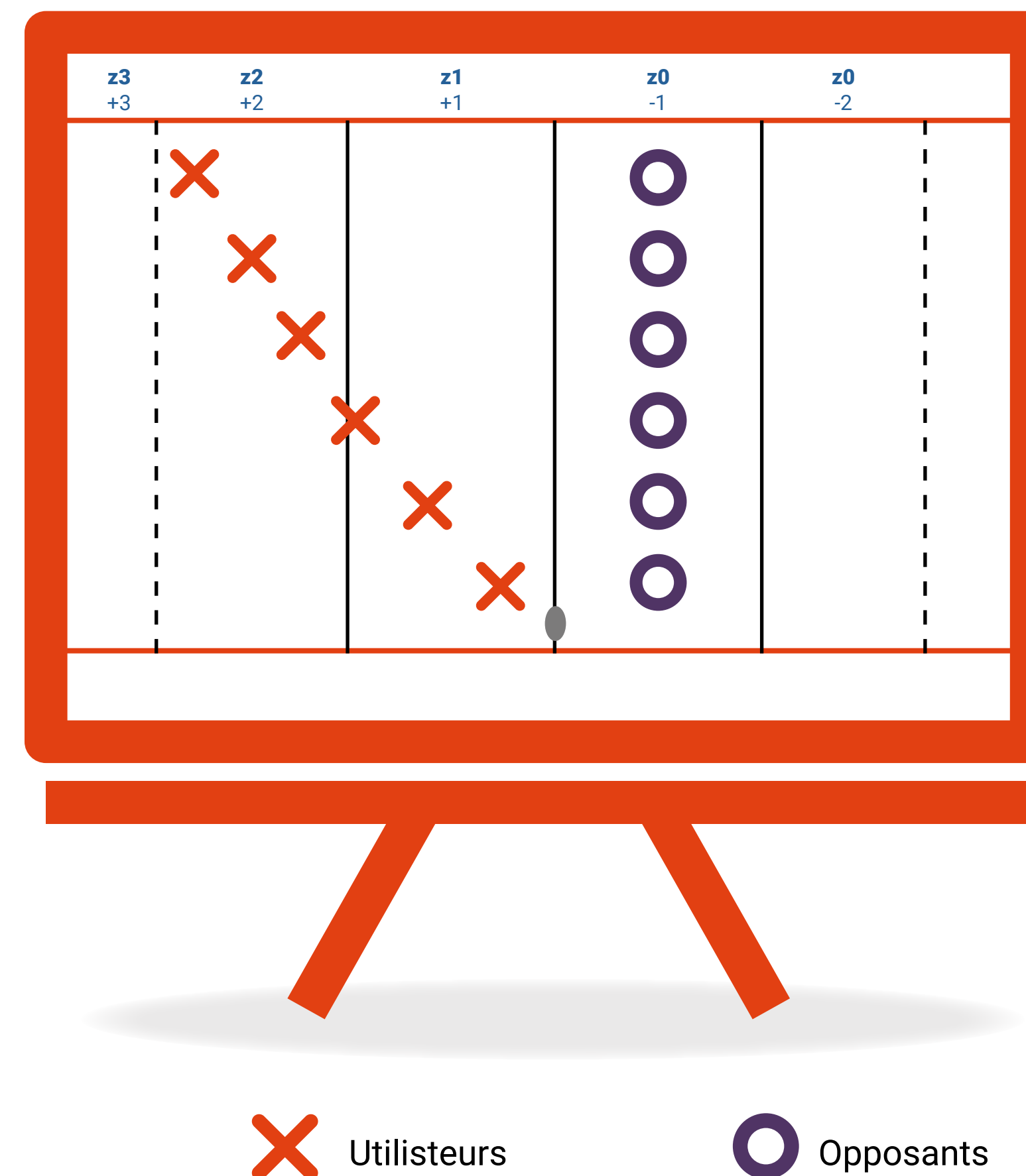
- Gagner du terrain le plus vite possible
- Amener le ballon dans les espaces libres
- Avancer pour faire reculer le porteur
- Amener au sol l'adversaire pour récupérer le ballon

## RÉGULATIONS

- Pour faciliter la montée défensive, faire un lancement qui met en difficulté l'attaque avec un ballon en hauteur ou à ras de terre.
- Pour mettre en difficultés les défenseurs, faire un lancement dynamique en avançant vers la défense qui recule.

## VARIANTES

Le nombre et la répartition des utilisateurs.



**FFR**  
**LIGUE RÉGIONALE**  
**ÎLE DE FRANCE**

