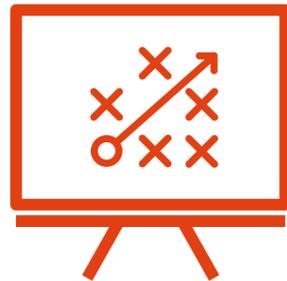


Exercices clés en main pour
un cycle Rugby de 6 semaines
dans les écoles





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





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

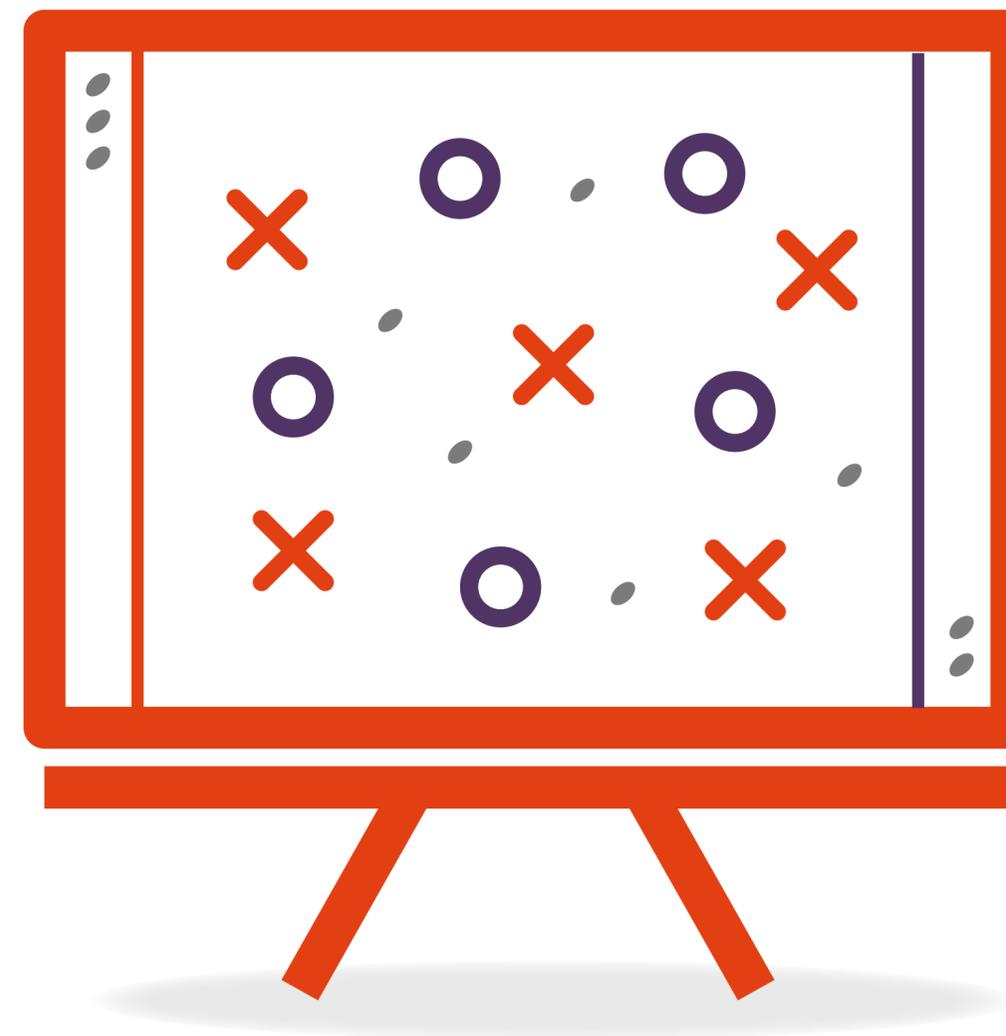
CRITÈRES DE RÉUSSITE

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

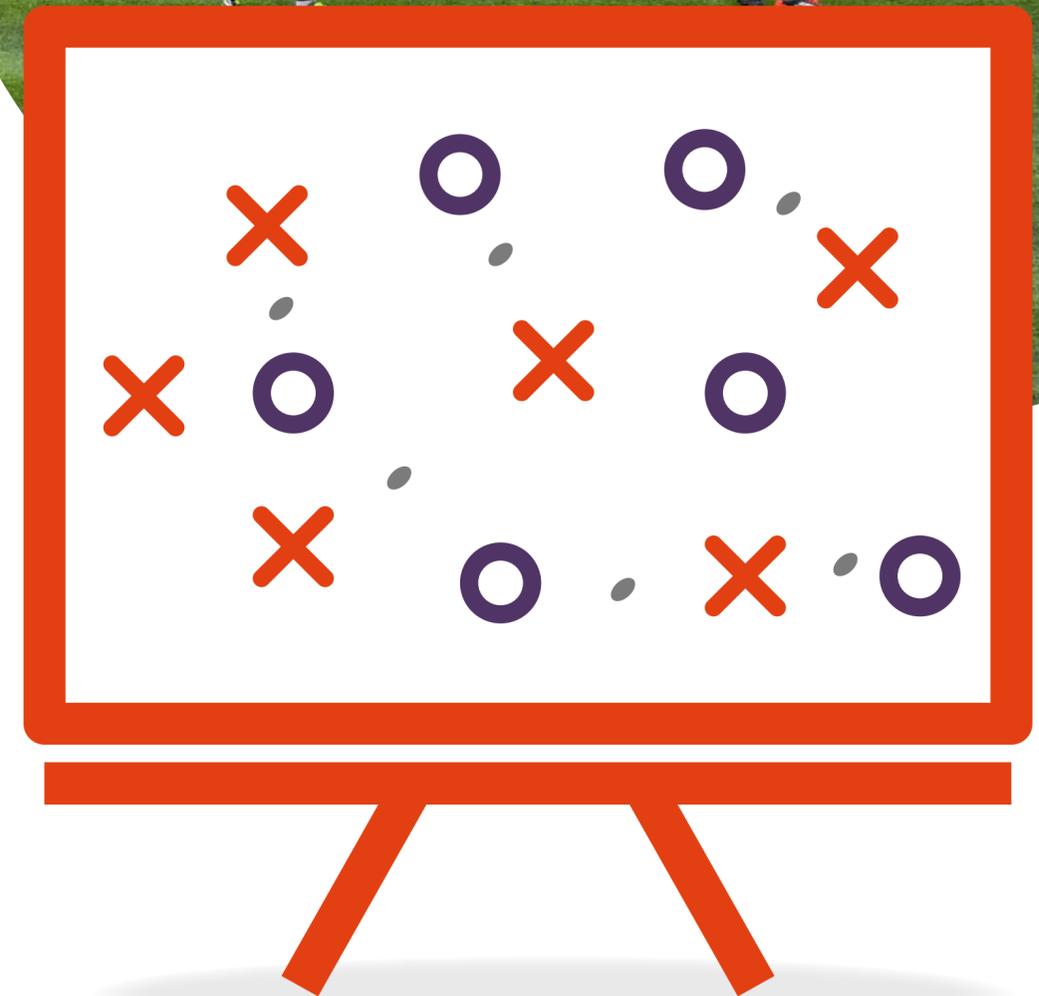
- Les deux équipes trottinent en occupant tout l'espace

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

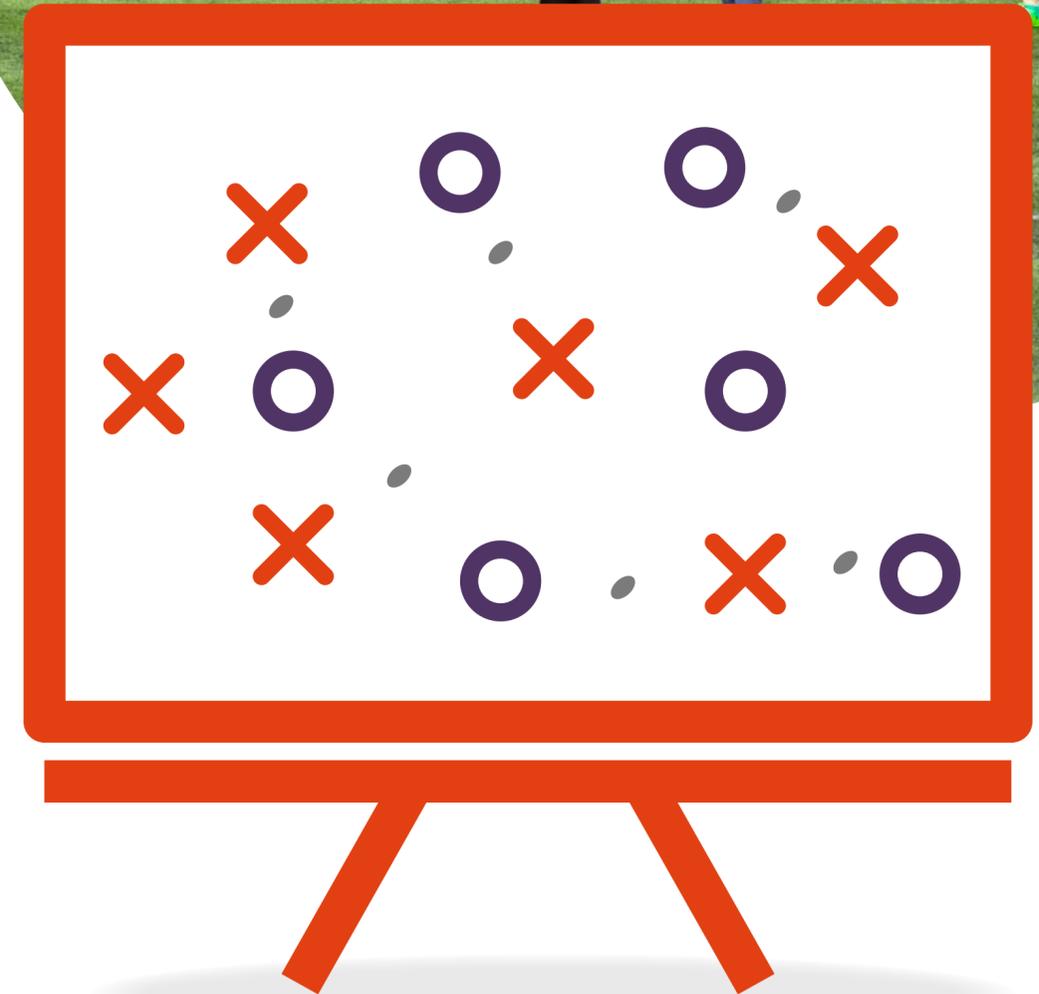
Les deux équipes trottinent en occupant tout l'espace

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

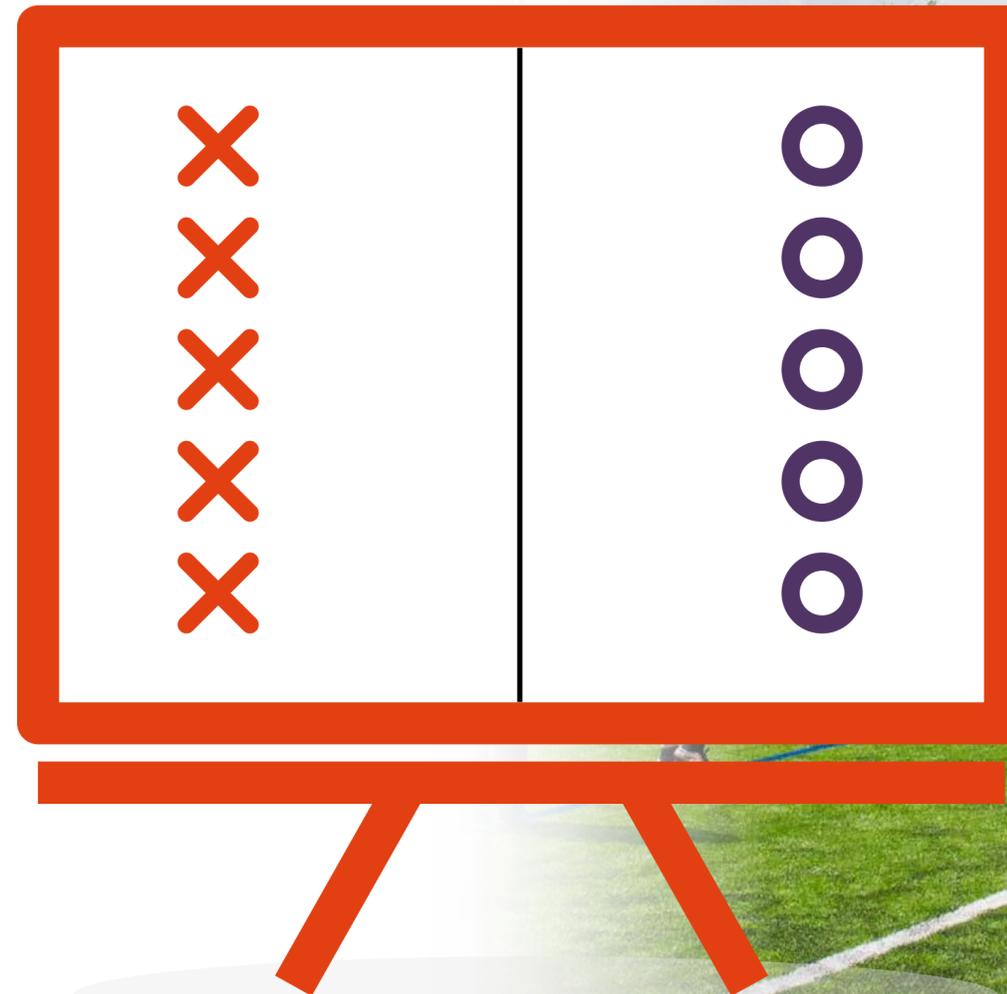
- Les **X** et les **O** se tiennent à distance égale du miroir représenté par une ligne noire.
- Les **O** doivent courir ou faire des mouvements dans tous les sens.
- Les **X** doivent faire exactement la même chose.

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

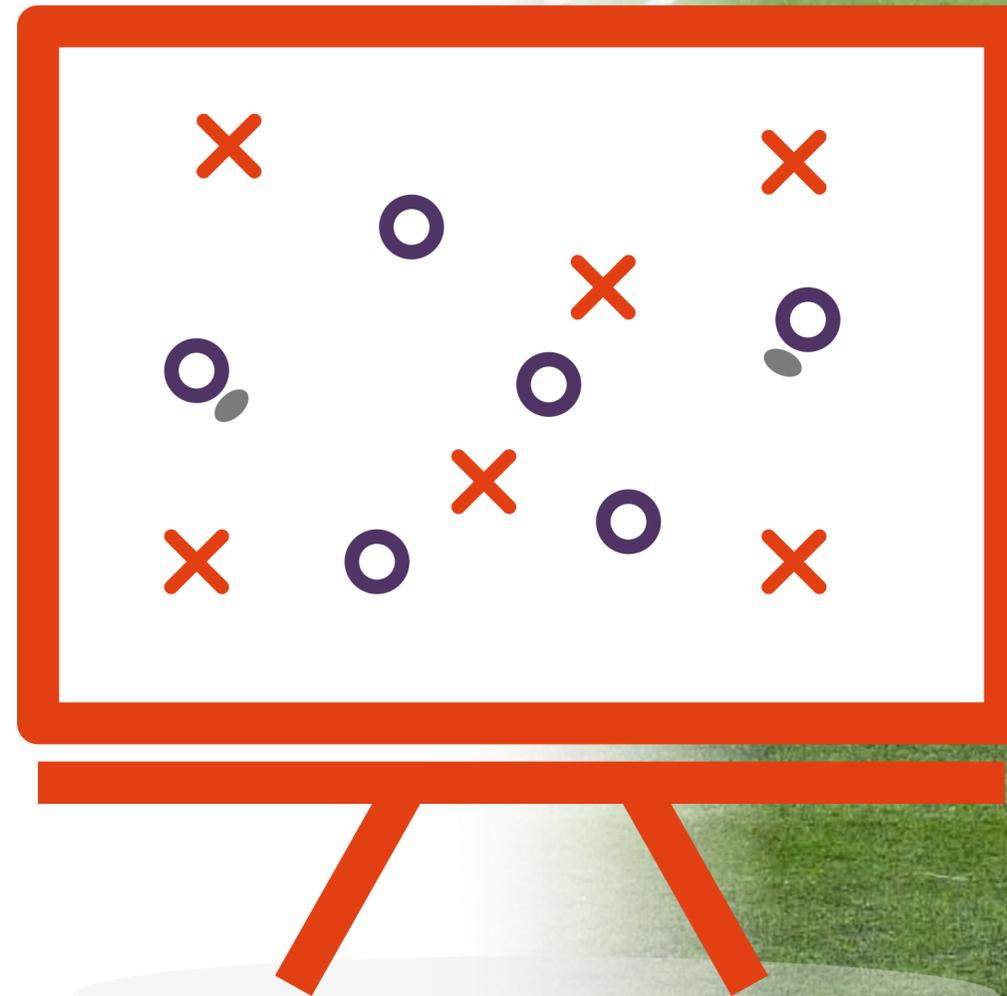
- Les ✗ ont 2 ballons, se font des passes entre eux
- Les ○ doivent essayer d'attraper les joueurs ✗ porteur de balle

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

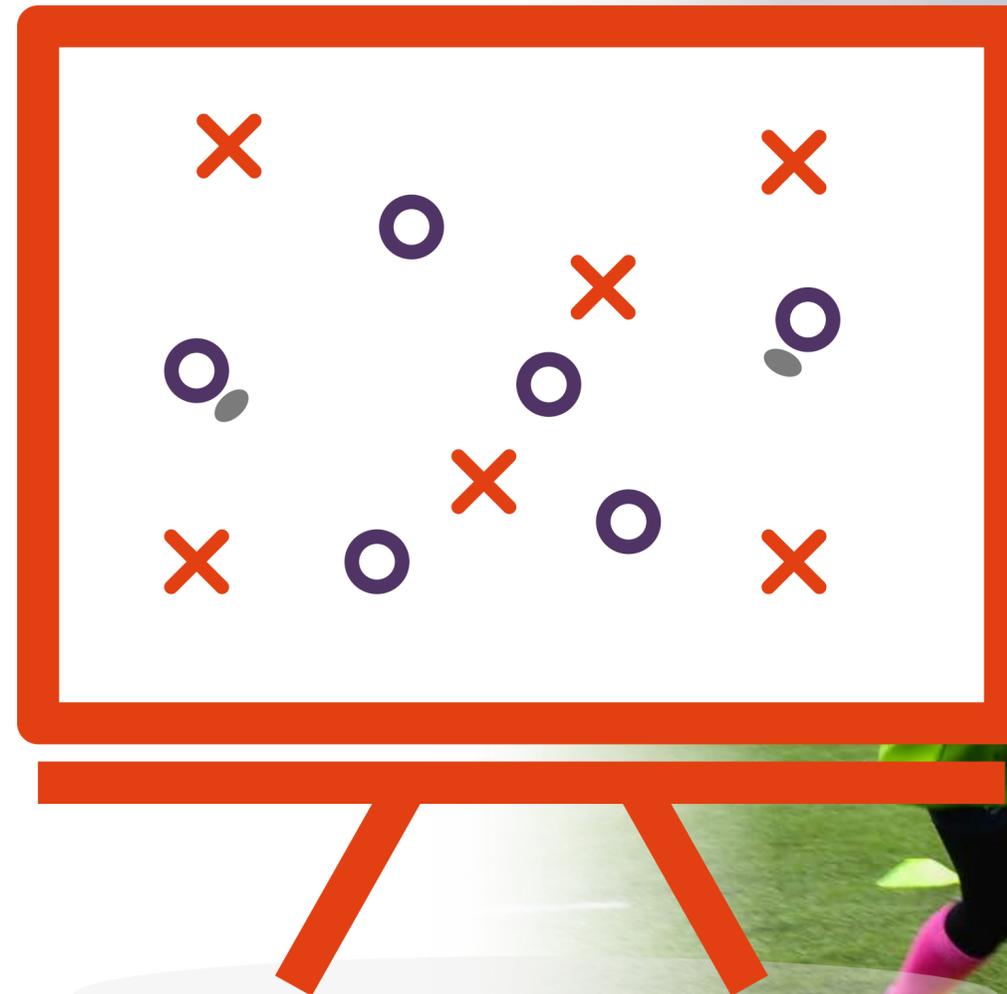
- Sur un terrain entouré de précipices, les porteurs de ballon doivent glacer tous les autres joueurs

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

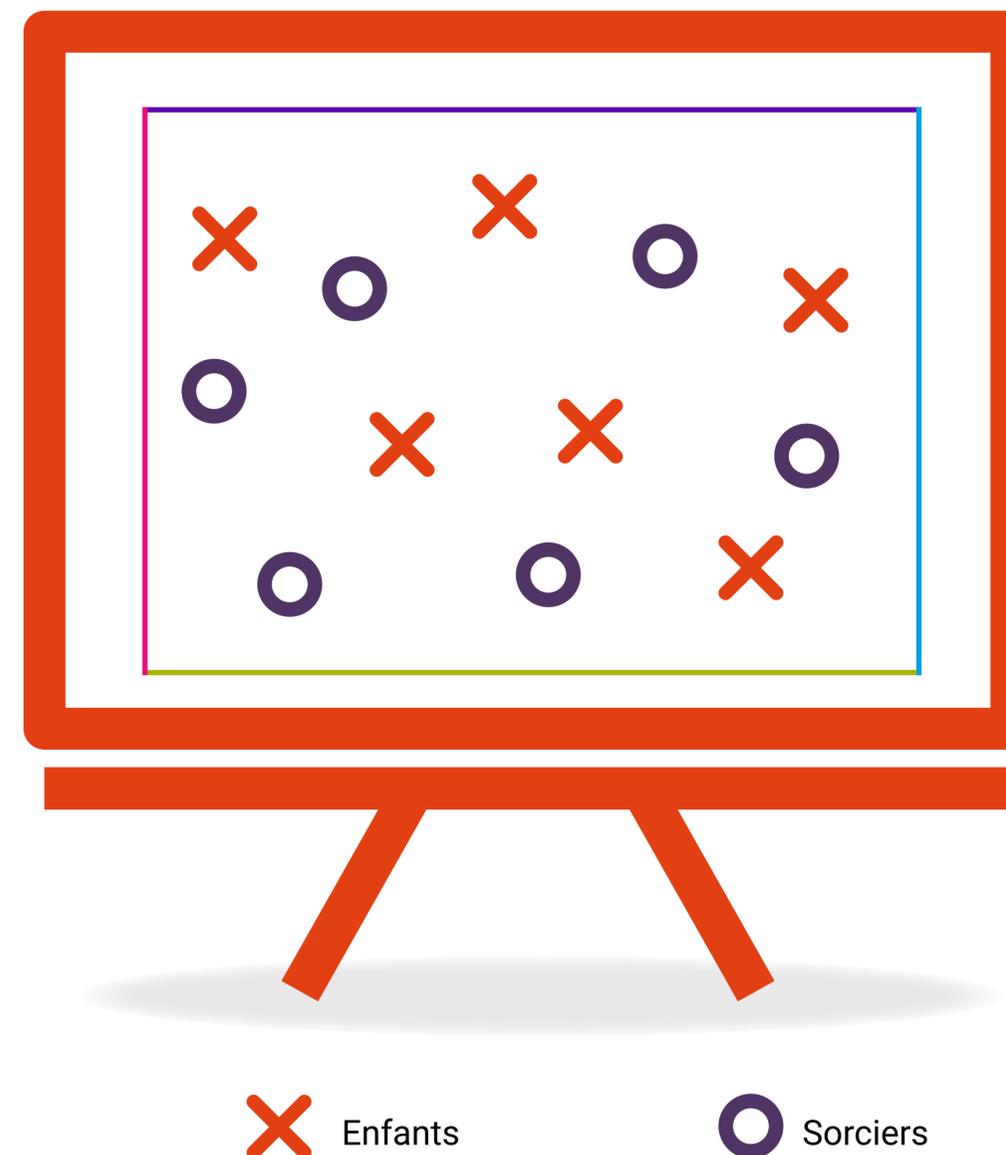
Tous les joueurs se déplacent en trotinant dans l'espace et quand ils entendent la couleur d'une des lignes, le jeu commence.

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

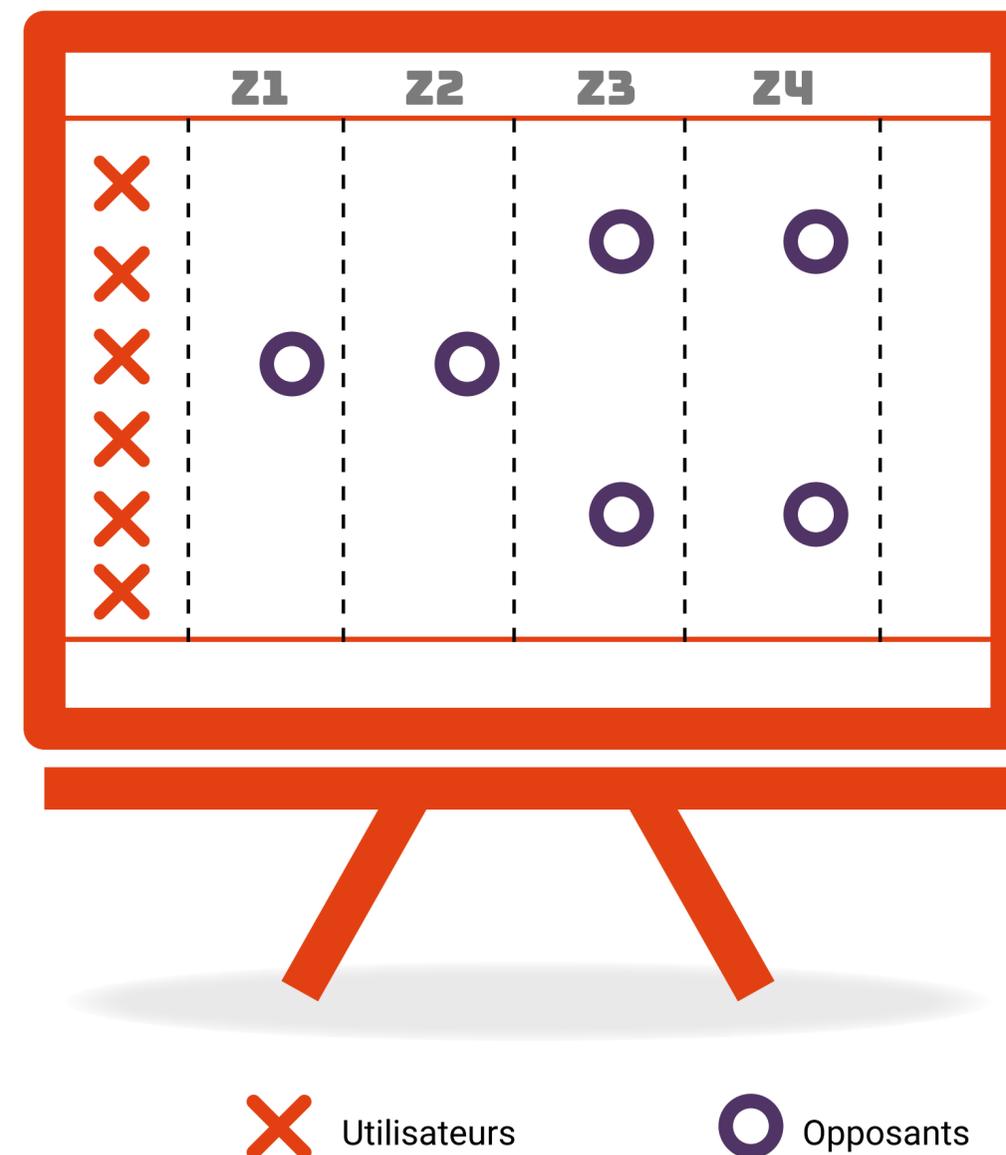
Tous les joueurs sont derrière la ligne de départ. Au signal «jeu», l'éducateur donne dans les mains (ou passe) le ballon à l'utilisateur de son choix.

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

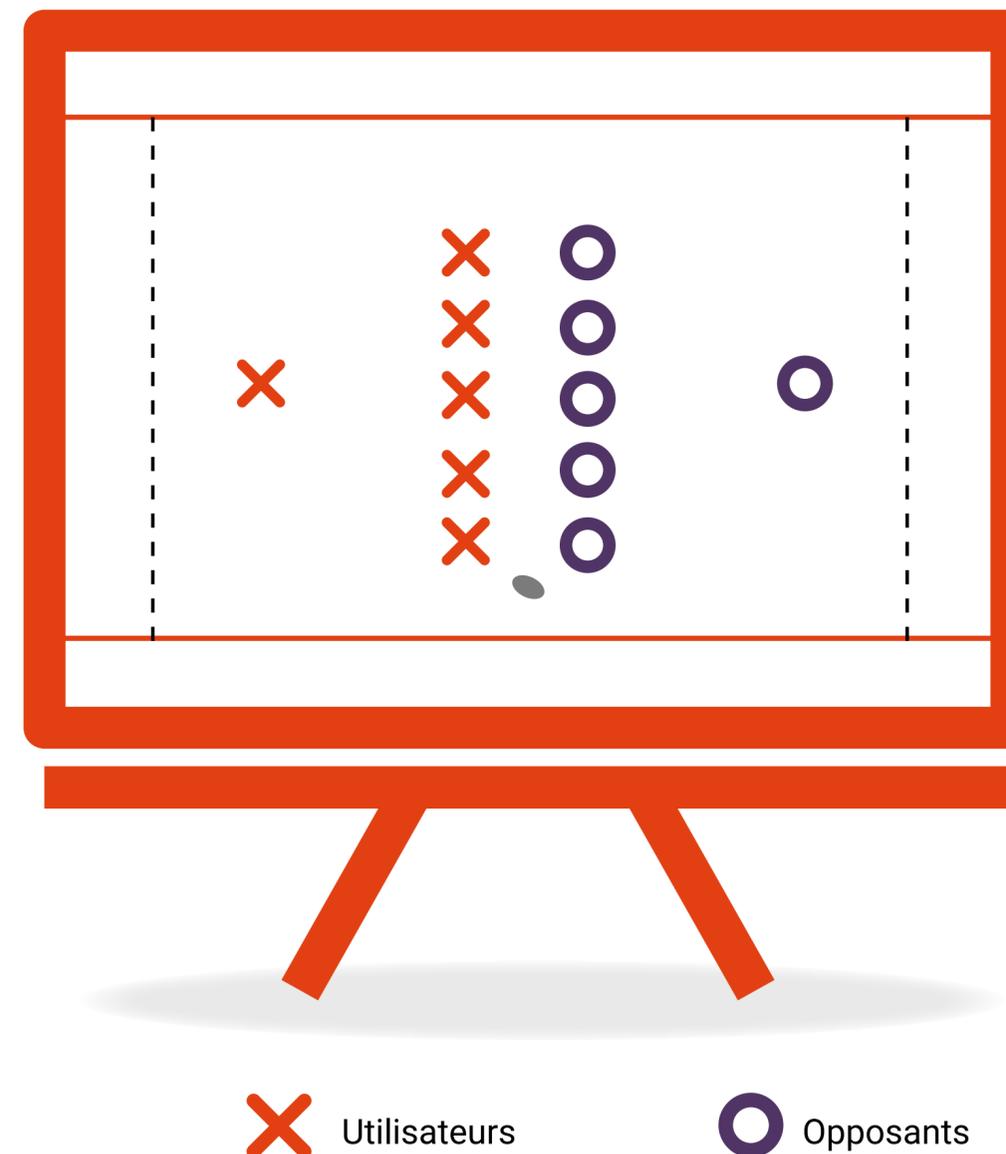
Un joueur de chaque équipe est isolé près de sa ligne d'essai. Ses partenaires sont hors-jeu au départ. Au signal «jeu», l'enseignant passe le ballon à l'utilisateur isolé.

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 :

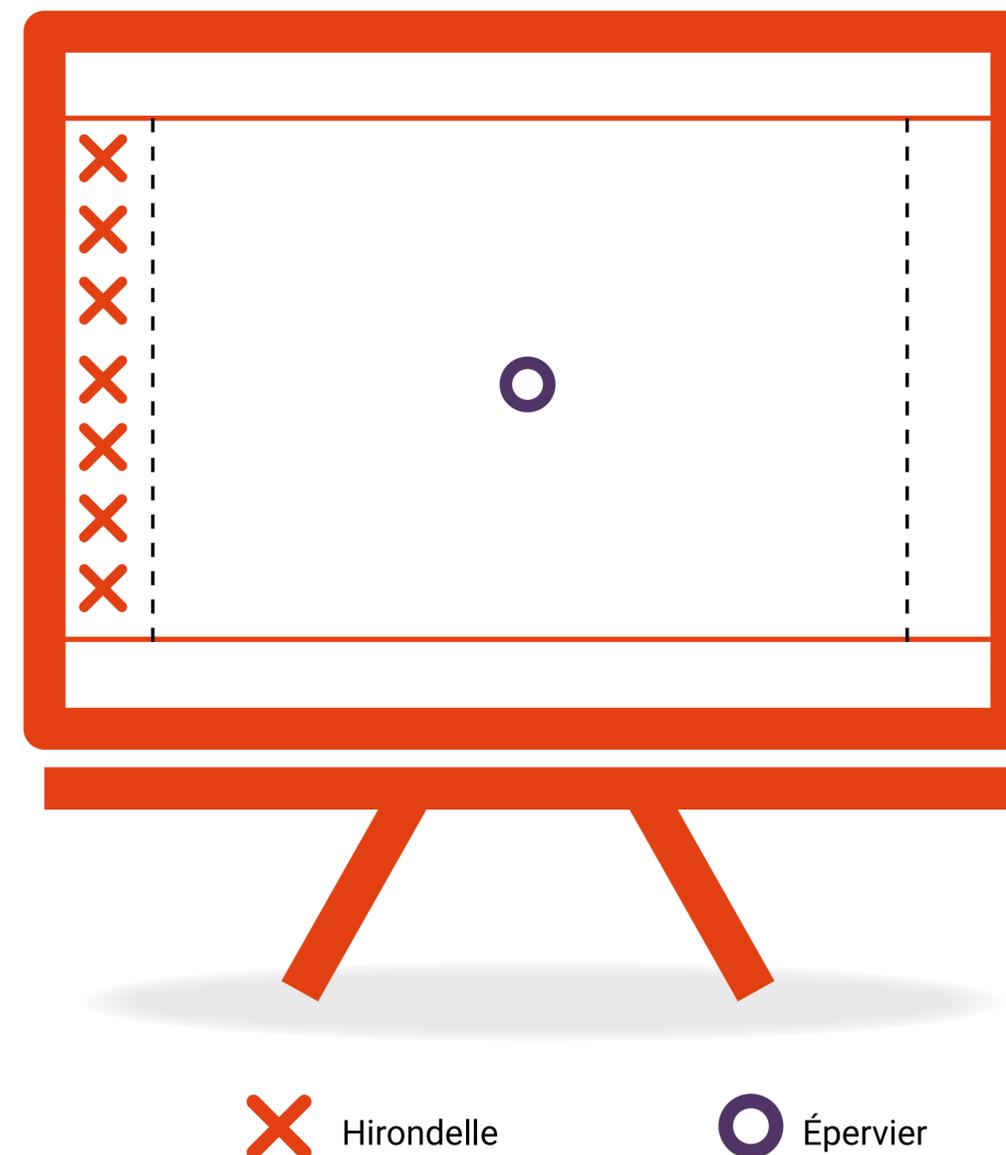
- Regarder et se situer dans l'espace, prise d'informations pour éviter l'épervier
- Mettre une stratégie en place pour traverser le terrain

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

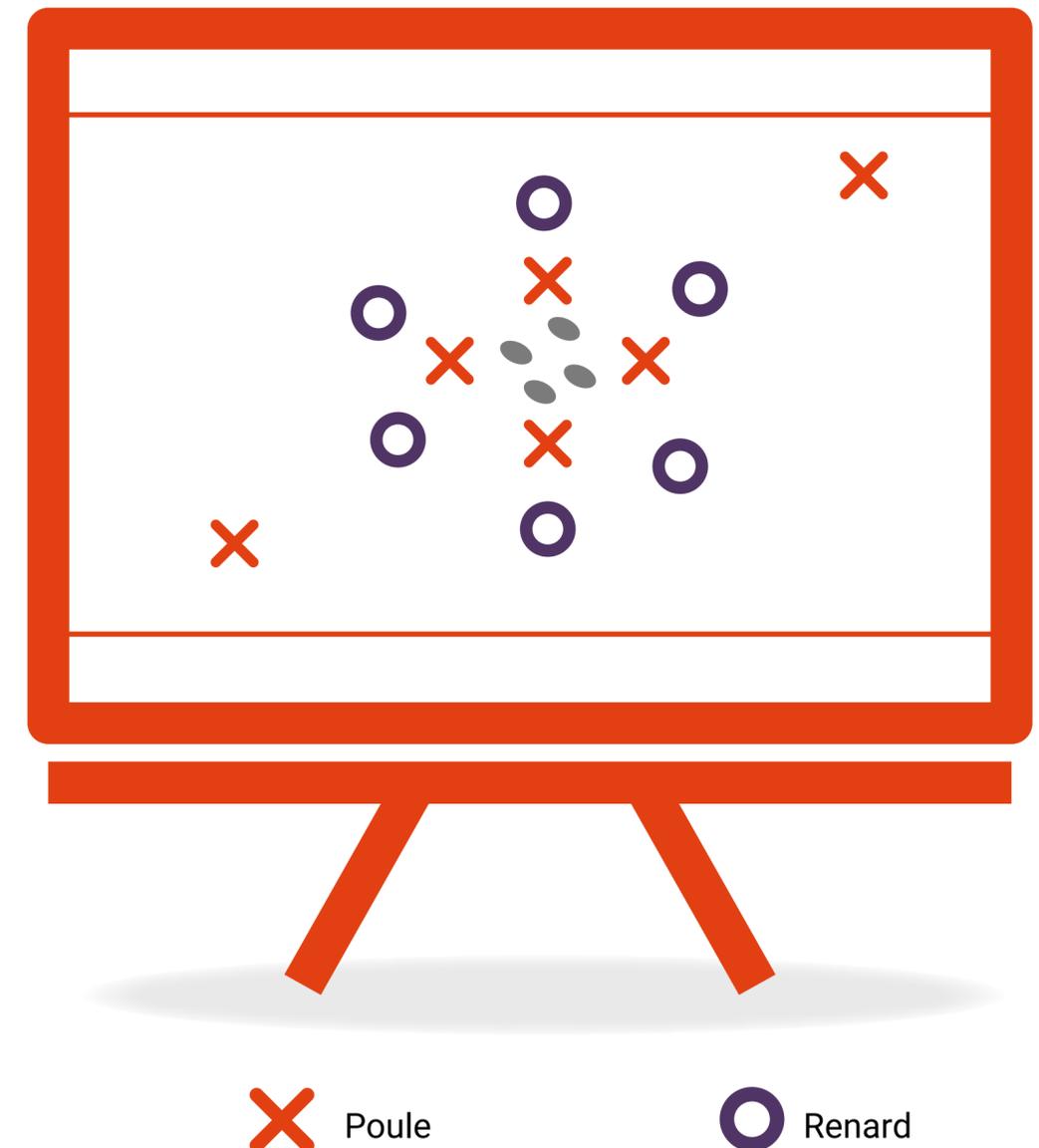
- Les **X** et les **O** doivent rester à 4 pattes. Jeu dans un temps donné.
- Un point pour les **O** par ballon récupéré.

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

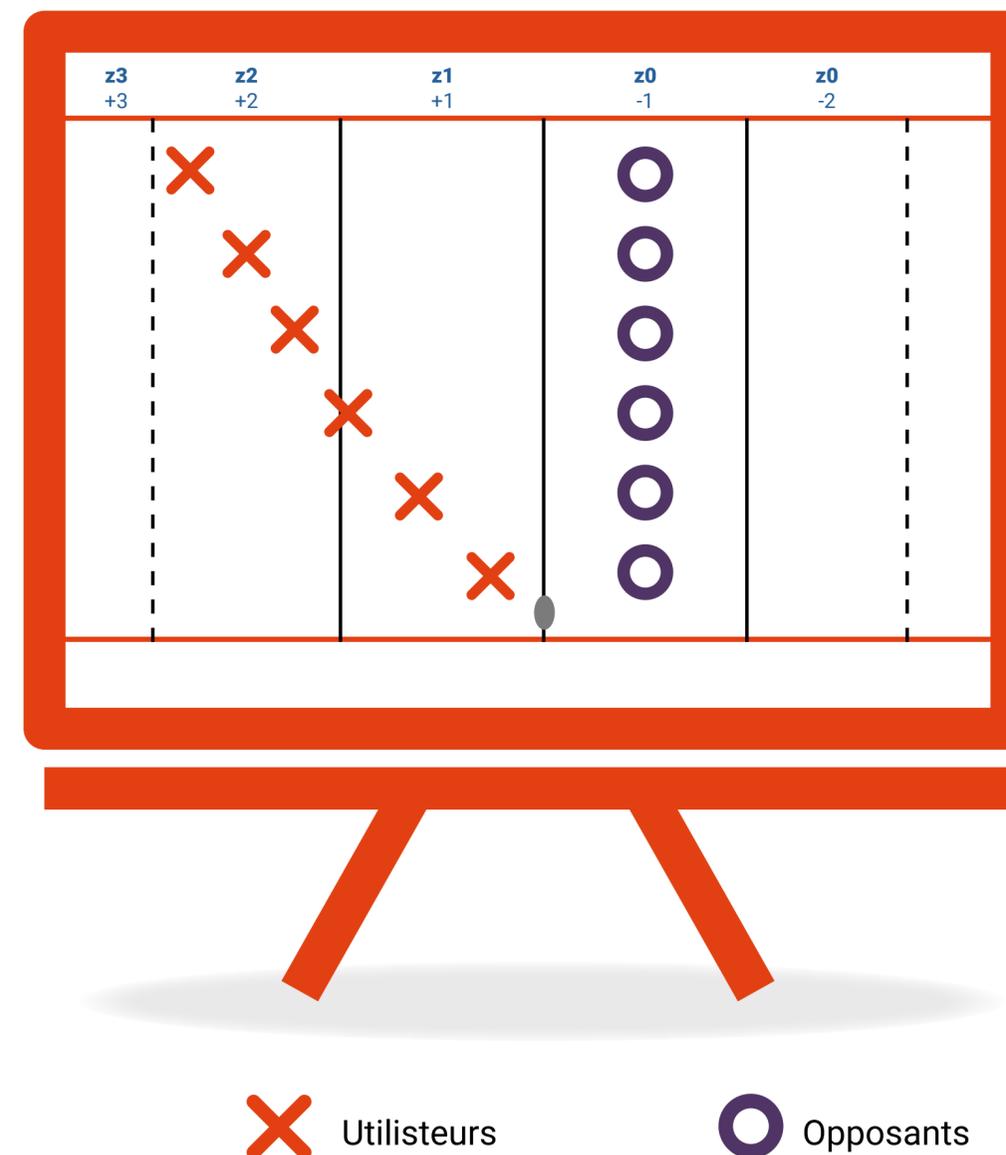
- Gagner du terrain le plus vite possible
- Amener le ballon dans les espaces libres
- Avancer pour faire reculer le porteur
- Amener au sol l'adversaire pour récupérer le ballon

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

