ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité



JOUER AU RUGBY | 1

Le relais à l'américaine

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE

Sans évolutions

Voir la vidéo

Matériel

- autant de cônes que d'équipes
- autant de cerceaux que d'équipes
- autant de ballons de rugby (souples ou en mousse) que d'équipes

Préparation

- Constituer des équipes de 4 à 6 joueurs
- Disposition en étoile

Consignes

L'équipe qui a reconstitué sa formation de départ le plus rapidement a gagné

- Au signal, la balle passe de mains en mains, dans chaque équipe, du centre de l'étoile jusqu'à l'extérieur
- Le dernier joueur fait le tour du cerceau en faisant le tour de sa taille avec le ballon
- Ensuite, il vient se placer en tête de colonne au centre de l'étoile et passe le ballon au joueur derrière lui et ainsi de suite

Évolutions

- Espacer les joueurs d'une même équipe afin d'obtenir des passes entre les joueurs
- Imposer un type de passes (au-dessus, entre les jambes, à gauche, etc.)
- Le dernier joueur, ballon en main, effectue un tour autour de l'étoile dans le sens des aiguilles d'une montre

LABEL GÉNÉRATION 2024 · LABEL GÉNÉRATION 2024

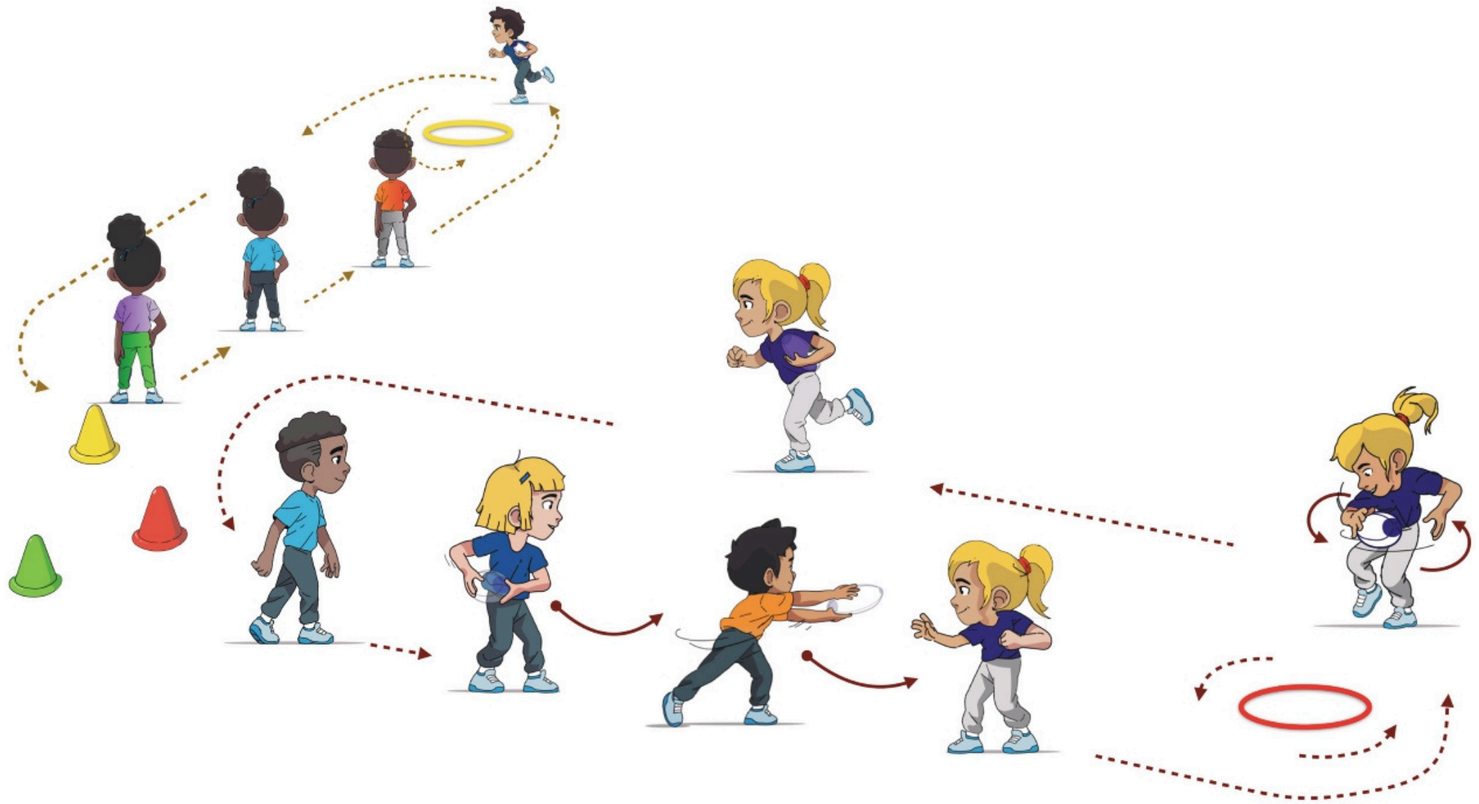
ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité



JOUER AU RUGBY | 1

Le relais à l'américaine

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE











© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires 2022

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

Sans évolutions

Voir la vidéo

Avec évolutions

Voir la vidéo



JOUER AU RUGBY | 2

Cinq passes et gagne

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE

Matériel

- 2 ballons de rugby (souples ou en mousse)
- des plots
- des chasubles

Préparation

- Constituer 4 équipes de 5 à 7 joueurs
- Délimiter 2 terrains par des plots
- 2 équipes par terrain

Consignes

Réussir à enchaîner 5 passes pour gagner un point

- Le porteur de balle est immobile
- Le ballon ne doit pas tomber par terre
- Interdiction de prendre le ballon dans les mains d'un adversaire
- Récupération possible du ballon sur interception ou ballon tombé au sol
- Auto-arbitrage

Évolutions

- Autoriser que le ballon touche le sol sur une passe
- Le porteur de balle peut se déplacer avec le ballon
- On arrête le porteur de balle en mouvement en le touchant
- Faire respecter une distance d'un mètre entre le porteur de balle et l'adversaire

LABEL CÉNÉRATION SPORT 2024

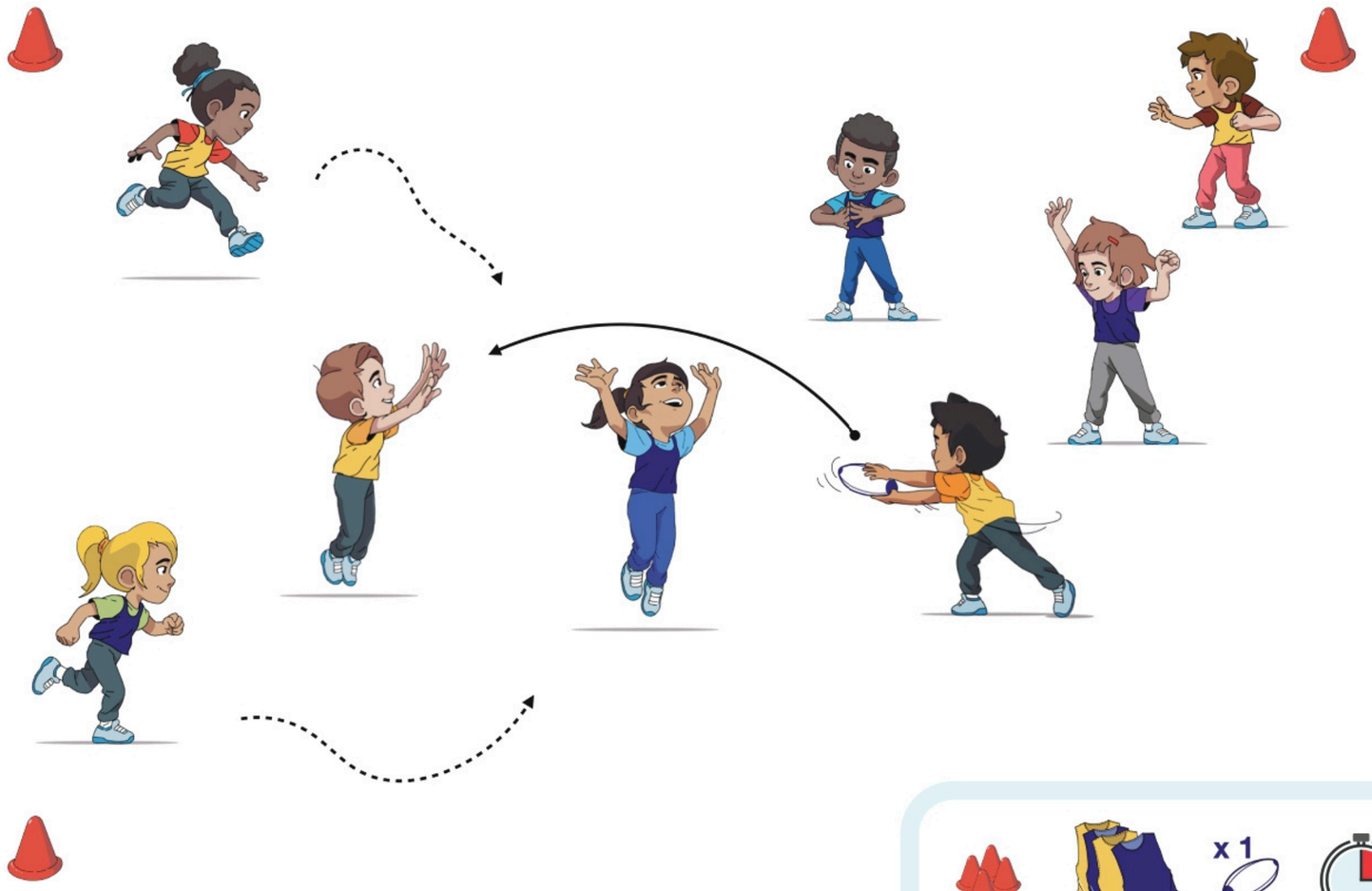
ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité



JOUER AU RUGBY | 2

Cinq passes et gagne

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires 2022

LABEL GÉNÉRATION SPORT 2024

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté Égalité Fraternité

Sans évolutions

Voir la vidéo

Avec évolutions

Voir la vidéo



JOUER AU RUGBY | 3

La balle au capitaine

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE

Matériel

- des plots
- 2 ballons
- des chasubles

Préparation

- Constituer 4 équipes de 5 à 8 joueurs
- Délimiter 2 terrains
- 2 équipes par terrain

Consignes

Transmettre la balle à son capitaine qui se trouve derrière la ligne de fond

- La mise en jeu s'effectue au centre du terrain
- Le porteur de balle est immobile
- Interdiction de prendre le ballon dans les mains d'un adversaire
- Récupération possible du ballon sur interception ou ballon tombé au sol
- 1 point marqué pour chaque balle au capitaine (touchée ou bloquée)
- Auto-arbitrage

Évolutions

- Autoriser que le ballon touche le sol sur une passe
- Le porteur de balle peut se déplacer avec le ballon (3 pas ou plus)
- Délimiter une zone de passe
- On arrête le porteur de balle en mouvement en le touchant
- 2 points marqués pour chaque balle au capitaine bloquée et 1 point pour chaque balle touchée

LABEL GÉNÉRATION SPORT 2024

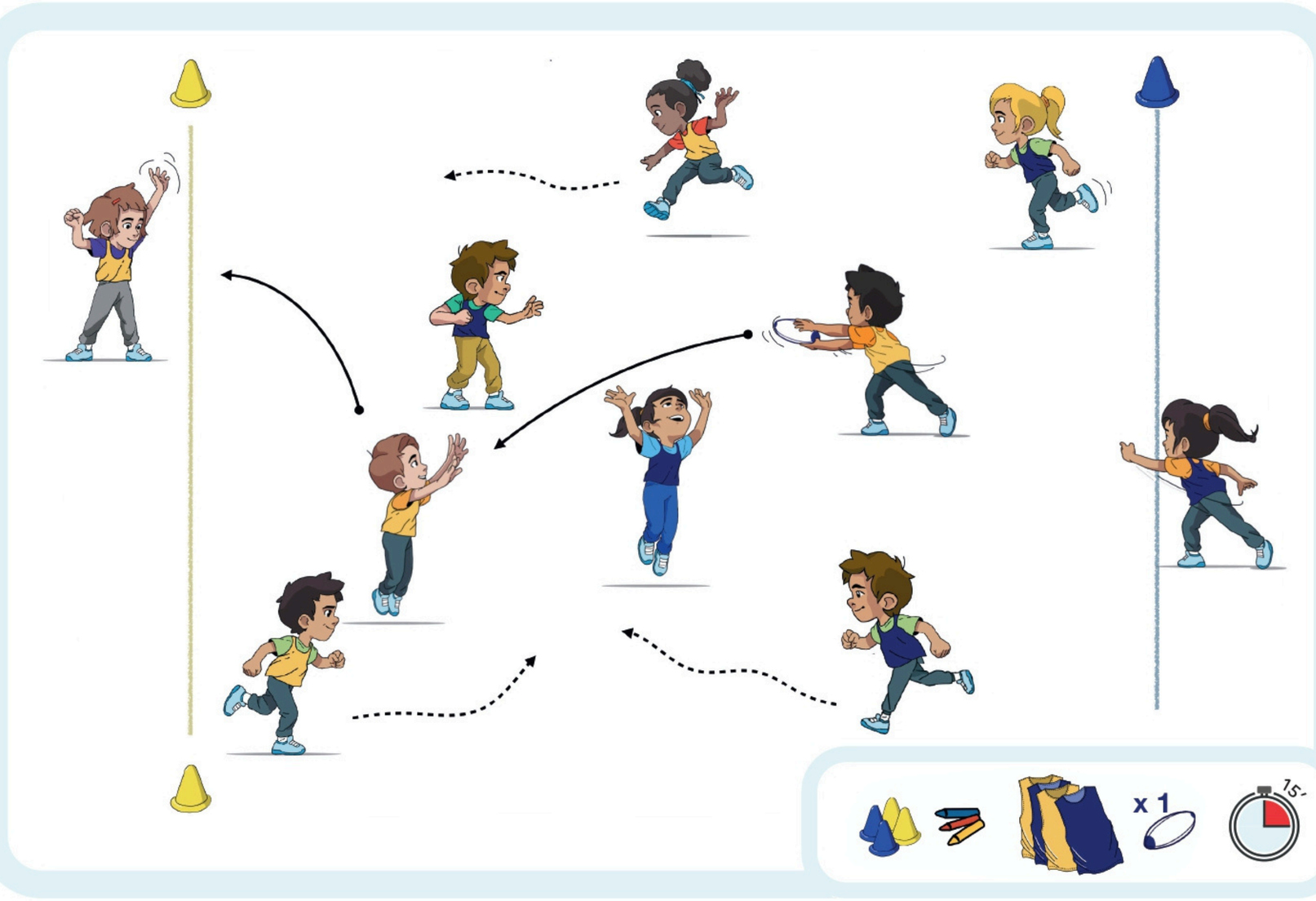
ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité



JOUER AU RUGBY | 3

La balle au capitaine

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires 2022

LABEL GÉNÉRATION SPORT 2024

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté Égalité Fraternité

Sans évolutions

Voir la vidéo

Avec évolutions

Voir la vidéo



JOUER AU RUGBY | 4

Chat glacé

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE

Matériel

- des plots
- autant de ballons de rugby (souples ou en mousse), que de chats
- un chronomètre
- des chasubles

Préparation

- Constituer 3 équipes : les chats, les souris et les arbitres
- Délimiter un espace de jeu avec des plots

Consignes

Glacer les adversaires en les touchant avec le ballon

- L'équipe gagnante est celle qui a touché le plus de souris ; lorsqu'une souris est touchée, elle est glacée et devient immobile.
- Pour être libérée, il faut qu'une autre souris vienne lui toucher la main
- Ne pas lancer le ballon pour toucher
- Toutes les 2 minutes, effectuer une rotation des rôles (chat, souris, arbitre)

Évolutions

- Varier les modes de déplacement (en marchant, en courant, à cloche-pied, etc.)
- Diminuer le nombre de ballons dans l'équipe des chats ; seul le porteur du ballon doit rester immobile
- Diminuer le nombre de chats
- Pour être libérée, il faut qu'une autre souris vienne lui toucher la main droite puis la main gauche

LABEL GÉNÉRATION SPORT 2024

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité



JOUER AU RUGBY | 4

Chat glacé

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires 2022

ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité

Sans évolutions

Voir la vidéo

Avec évolutions

Voir la vidéo



JOUER AU RUGBY | 5

Les déménageurs rugby

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE

Matériel

- 10 ballons de rugby (souples ou en mousse) et 30 autres balles diverses
- des plots ou de la craie
- des foulards
- 4 cerceaux

Préparation

- Constituer 4 équipes : les attaquants (foulard dans le dos) et les défenseurs
- Délimiter 2 terrains (2 équipes par terrain)
- Dans chaque terrain, délimiter 3 zones : 1 zone de départ (réserve des attaquants), 1 zone de traversée (course), 1 zone d'en-but
- Disposer 2 cerceaux sur les côtés du terrain

Consignes

Déménager le maximum de ballons sans se faire prendre son foulard. L'équipe gagnante est celle qui aura comptabilisé le plus de ballons dans les cerceaux.

- Au signal, chaque attaquant prend un ballon dans la réserve et doit le transporter dans la zone d'en-but et revenir par les couloirs latéraux et reprend un nouveau ballon
- Les défenseurs s'opposent en tentant de leur attraper le foulard pendant la traversée
- Lorsqu'un défenseur attrape un foulard, il l'échange contre le ballon et va le placer dans un cerceau

Évolutions

- Varier les déplacements (course, petits sauts, pas chassés, etc.)
- Varier la largeur de l'espace : l'augmenter pour favoriser les attaquants ou le réduire pour favoriser les défenseurs
- Imposer une durée de jeu
- Traverser la zone en se faisant des passes

LABEL CÉNÉRATION SPORT 2024

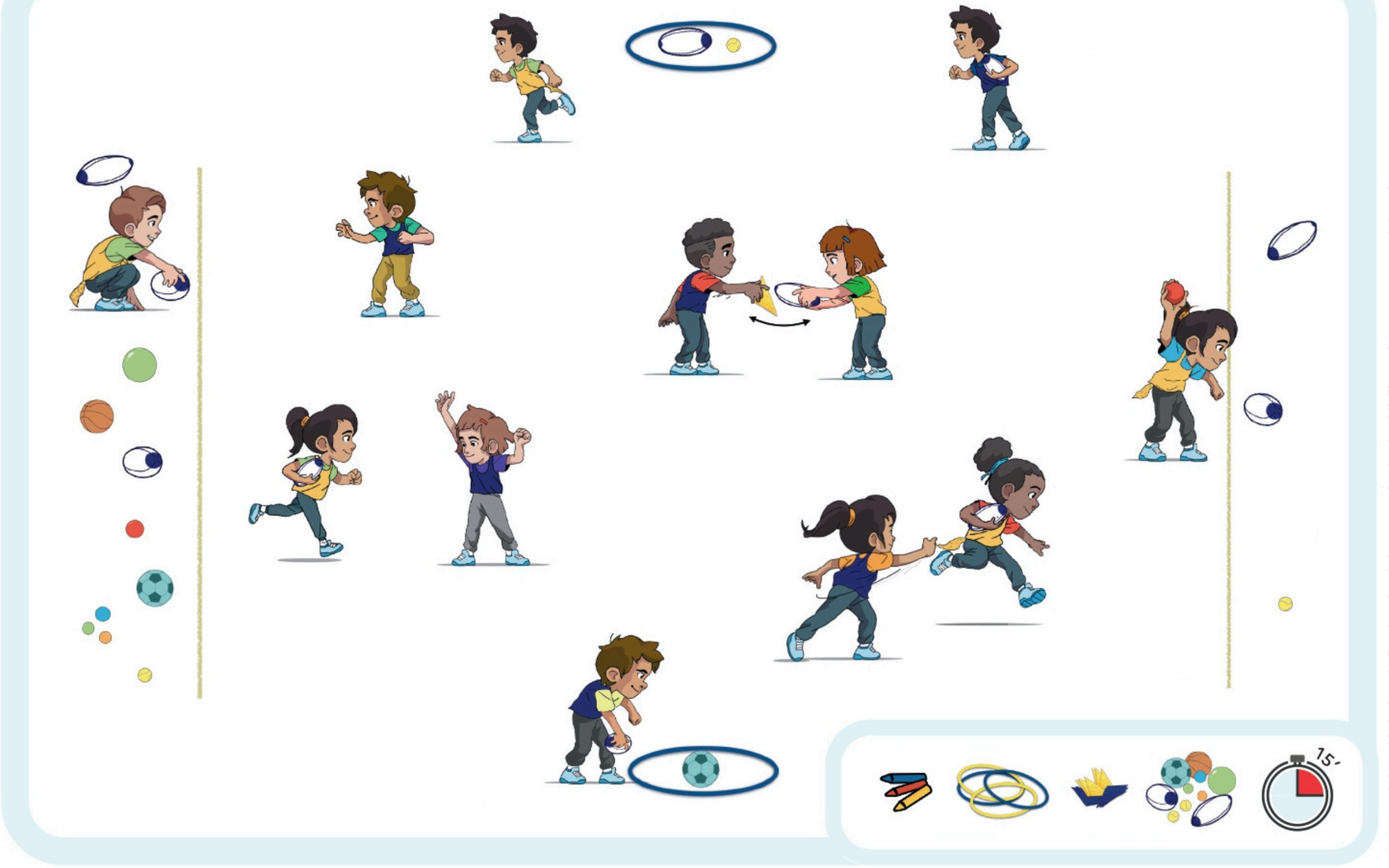
ACADÉMIE DE CRÉTEIL
Liberté
Égalité
Fraternité



JOUER AU RUGBY | 5

Les déménageurs rugby

FFR LIGUE RÉGIONALE ÎLE DE FRANCE



© Rectorat de l'académie de Créteil – Direction de la Communication / Crédit illustrations : © Usep 94 – Jérémy Pires 2022

LABEL CÉNÉRATION SPORT 2024