

# Niveau 1

- S'organiser individuellement pour assurer le gain de terrain et la conservation collective du ballon :apparition de la ligne d'affrontement.
- courses dans l'axe du terrain, corps obstacle y compris en passage au sol

# 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 genou 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)

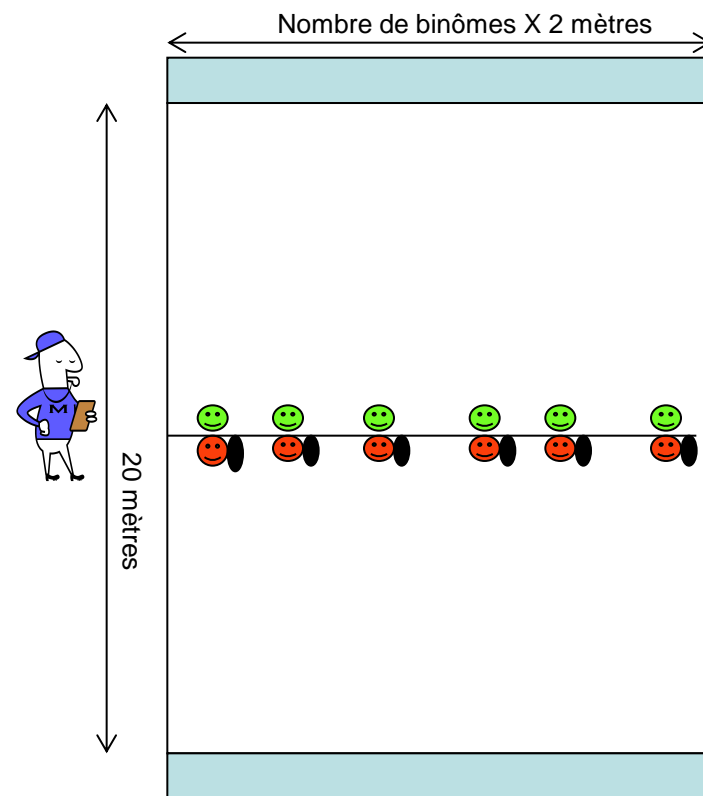
- Le ballon est entre les deux dos le formateur annonce qui doit ramasser le ballon pour marquer (variable - pour le plaqueur car début de conquête du ballon pour PB et travail du règlement pour le plaqueur; je ne peux plaquer que le PB!!!)

- 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).

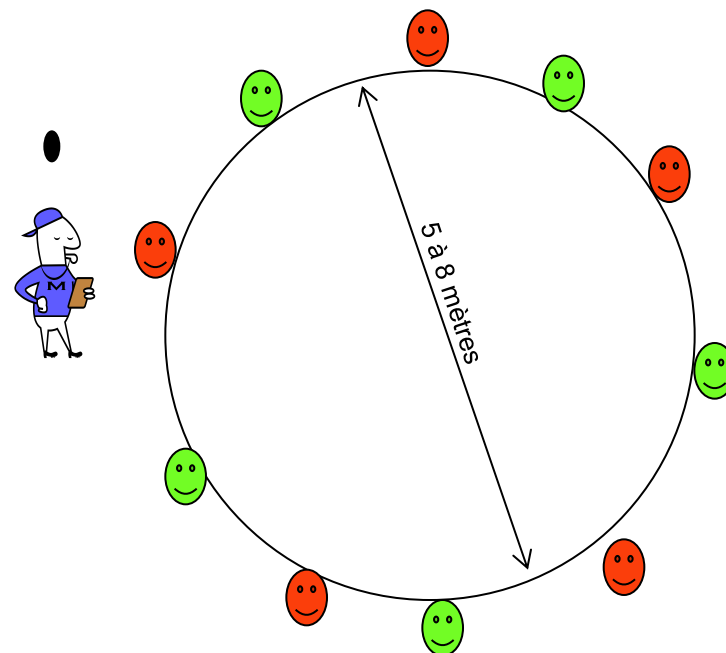
-introduction d'une porte de passage obligatoire avant de sortir du cercle, l'étrécissement de la porte fera augmenter la concentration des joueurs au niveau du regroupement, et constituera un obstacle affectif plus important à franchir.

**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.

**Variation:** - 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)

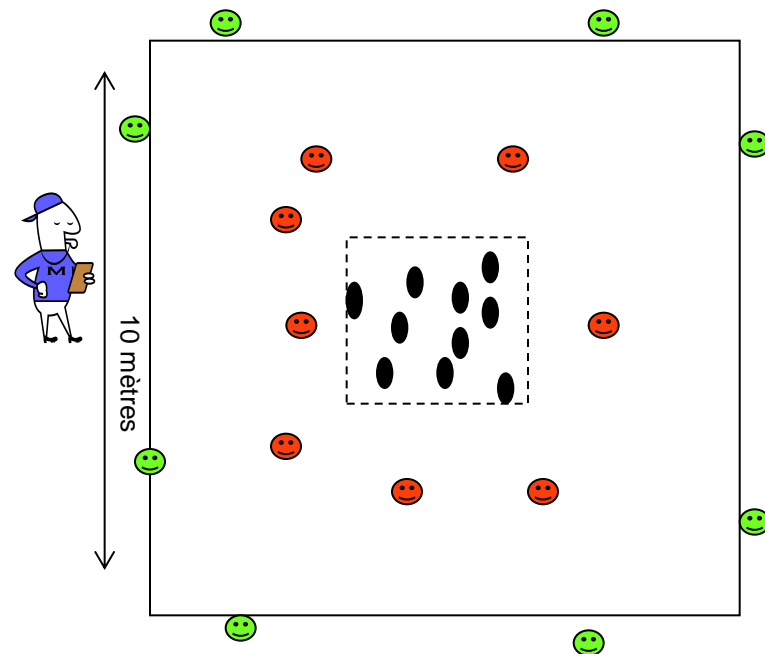
-Mise en place de l'en avant.

**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.

**Variation:** - 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)

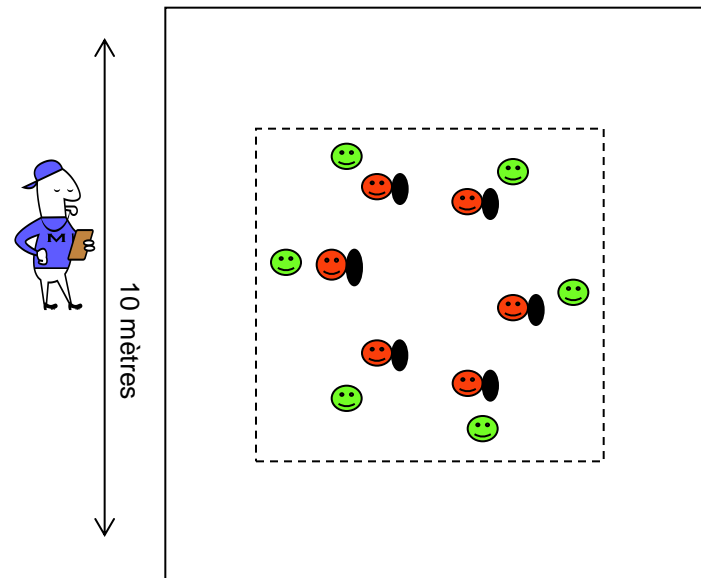
-Les porteurs sont où il veulent dans le petit carré et les plaqueurs sont hors du petit carré.( variable + pour les plaqueurs car apparition de vitesses de déplacement et donc des impacts plus forts et surtout augmentation de l'incertitude quant à la capture du porteur.)apparition de stratégies collectives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

**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 jeu 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.)

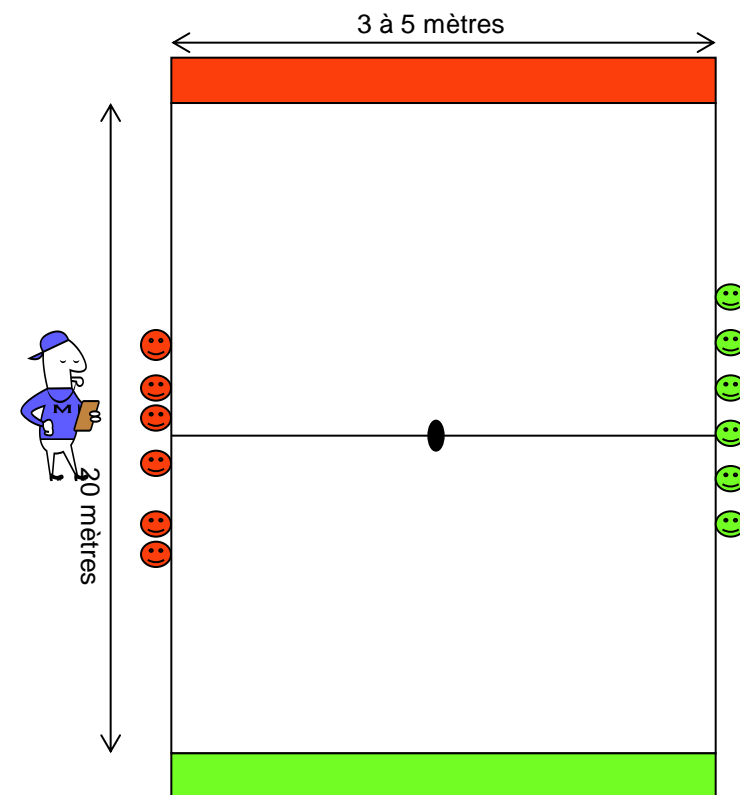
- le formateur annonce un second numéro avant la fin de l'action en cours (introduction du choix pour le partenaire de la notion d'entraide ou de soutien au prés).

- 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

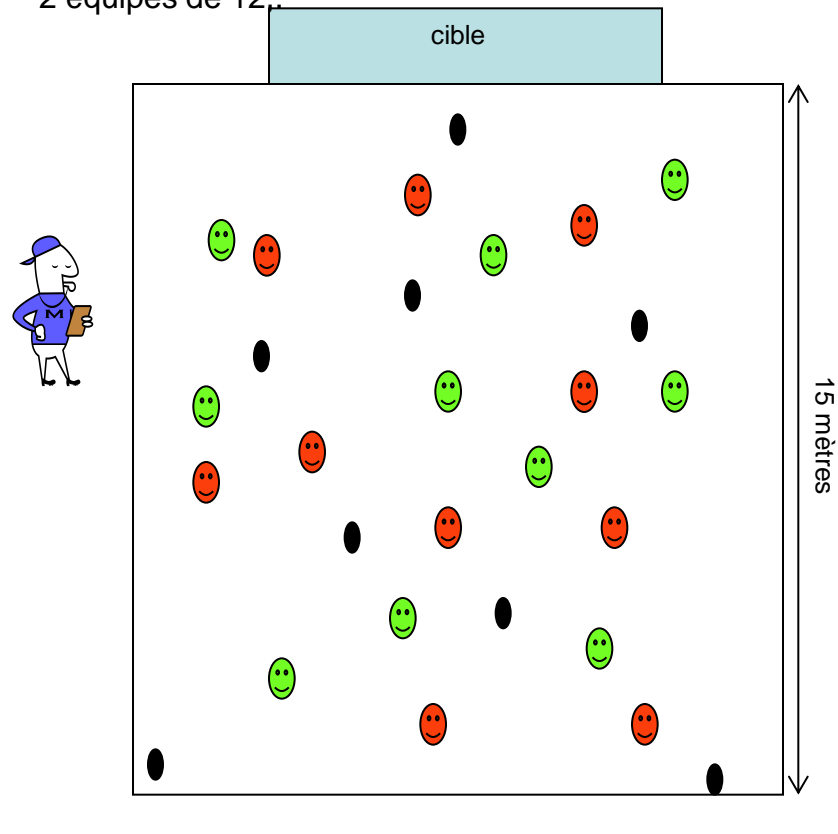
-Nombre de cibles possibles

-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.
- Pour des raisons de sécurité dès que le formateur siffle :arrêt de jeu immédiat; tout le monde se relève.

**Critère 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.

**Variation:** -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:

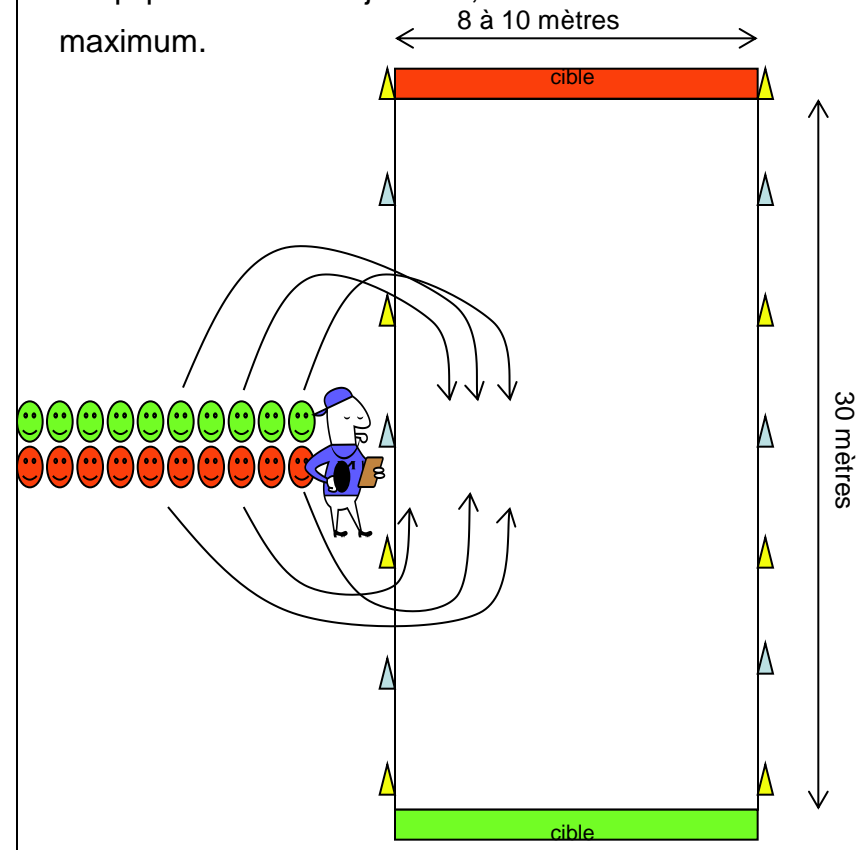
Une passe au dernier moment à hauteur du formateur fait diminuer les vitesses de courses même si elles sont toujours dans le bon sens par rapport au but à atteindre. Inconvénient: limitation du temps de prise de décision pour le porteur de balle. (on favorise l'acceptation du contact physique au détriment 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 (8 à 10 joueurs) avec un terrain de 10 à 15 mètres de large.

## Aménagement matériel et humain:

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



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



# 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 le monde se relève.

**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:

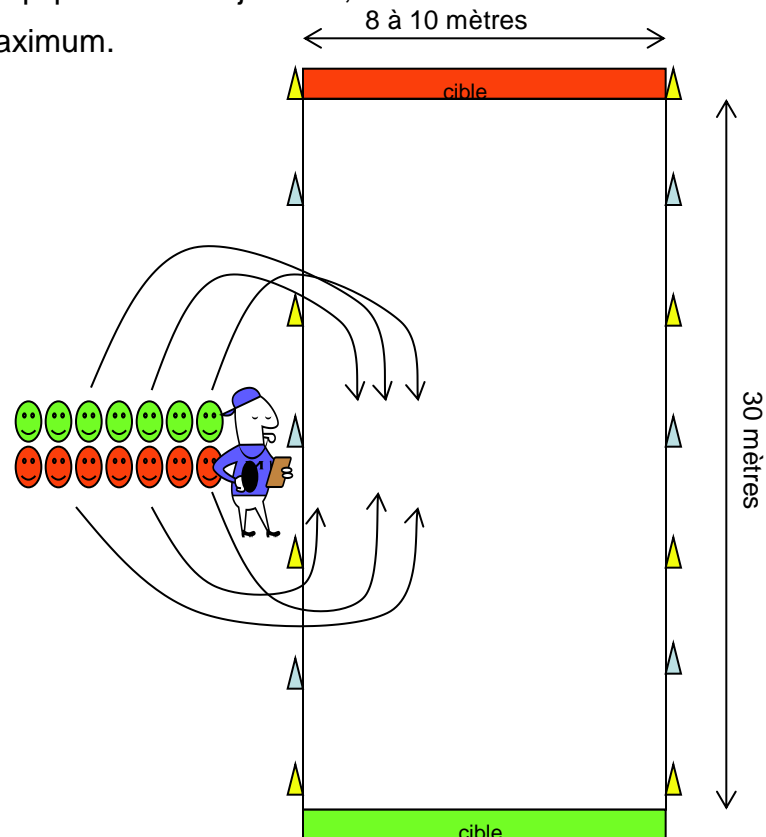
Une passe au dernier moment à hauteur du formateur fait diminuer les vitesses de courses même si elles sont toujours dans le bon sens par rapport au but à atteindre. Inconvénient: limitation du temps de prise de décision pour le porteur de balle. (on favorise l'acceptation du contact physique au détriment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

## Aménagement matériel et humain:

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



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

# 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

**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 à été distribuer = 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...)

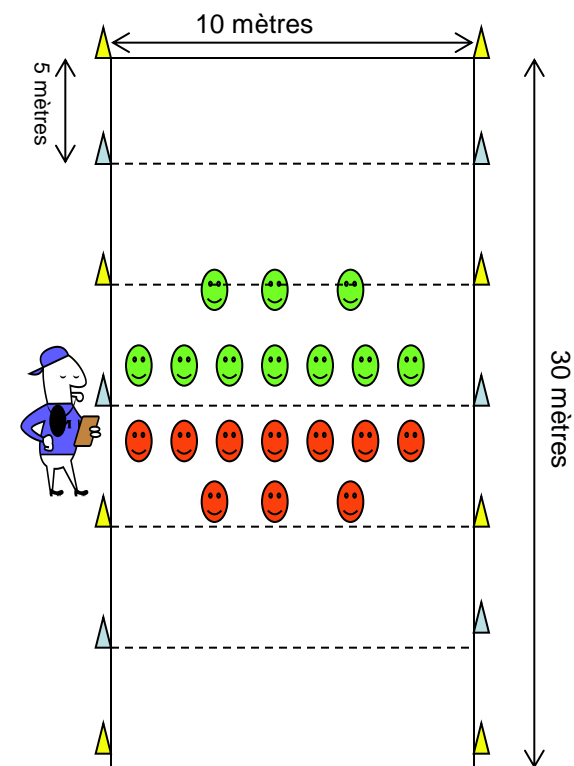
-Réduire l'effectif = augmenter les espaces libres et les vitesses de courses, donc les impacts et , simplification de la lecture du jeu qui favorise un embryon d'organisation collective.

-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

## Aménagement matériel et humain:

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



# Niveau 2

- Début d'organisation collective: la construction du jeu groupé.
- Construction du losange de soutien et distribution des 3 rôles en soutien... choix à effectuer entre soutien au près ou à hauteur et construction du premier rideau défensif sur la largeur du terrain.

# Le blocage

**Objectif:** construction du jeu groupé pénétrant en ballon porté et balle au sol

**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** -le ballon est donné par le formateur à un joueur qui sera sur le terrain.

- le formateur court comme il veut sur le terrain et choisit un joueur à qui il donnera le ballon.

-utilisation des règles dites de sécurité habituelles

-Le hors jeu en balle au sol passe par le ballon si le ballon est placé au moins entre les appuis du dernier participant au regroupement ... à condition qu'il y ai au minimum 2 adversaires en contact (1/1).

-Le hors jeu en ballon porté passe par le ballon pour les participants au regroupement et par le dernier pieds du dernier participant pour ceux qui ne participent pas au regroupement (2 attaquants pour 1 défenseur minimum)

**Critère de réussite:** bon choix de jeu groupé et construction d'un « maul » (ballon porté) ou « d'une mêlée ouverte » (ballon au sol).

**Critères de réalisation:** -se baisser sur ses appuis pour résister à l'adversaire et ne pas se laisser ceinturer.

-Action des 2 ,1er joueurs au soutien en fonction du jeu choisit par le porteur de balle:

-Soit pousser 1 à gauche l'autre à droite du pb; soit se lier pour enjamber la ballon et repousser l'adversaire.

-protection du ballon par corps obstacle; éloigner le ballon de l'adversaire au sol comme ballon porté

-Choix entre ballon porté ou au sol en fonction de l'évolution de l'évolution du rapport de force (pb avance et ou balle accessible par soutien : « maul »; si non balle au sol pour créer le hors jeu.)

-Choix pour le non-porteur entre j'aide à résister en poussant et sauver la balle en agissant sur les bras du défenseur / enjamber ou utilisation de la balle

**Variables:** - donner le ballon en main-main à un joueur qui avance

-Donner le ballon en main-main à un joueur qui recule.

-Donner le ballon en passe à un joueur loin du formateur (variable + pour le soutien)

-Donner le ballon à un joueur loin du formateur par un passe en cloche (variable + pour les utilisateurs du ballon car la défense avance

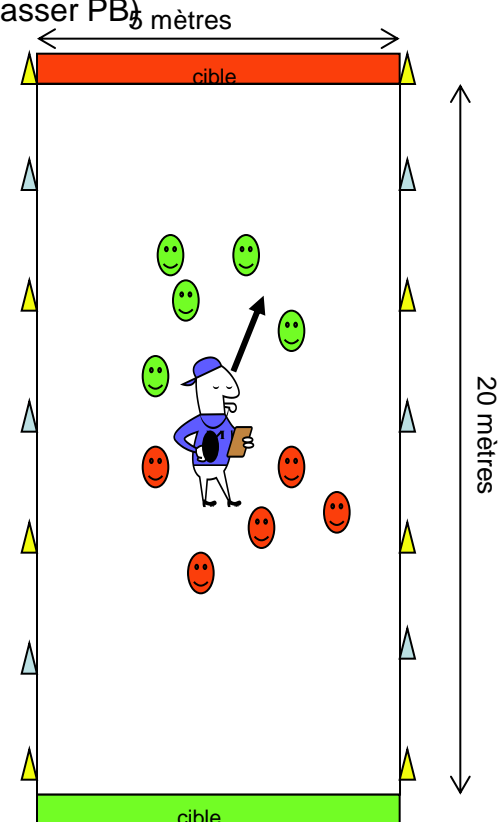
-Les défenseur ne peuvent agir que sur les joueurs pas sur le ballon (variable – pour les utilisateurs)

-Augmentation du nombre de joueurs et des dimensions du terrain (variable + faut-il aller dans le regroupement ou dans la réserve axiale de joueurs?... Début d'organisation collective en jeu groupé; jeu en second temps.

-Apparition d'un second ballon lancé par le formateur qui annule le premier ballon (variable + pour le soutien au pb) début d'organisation en 2 rideaux offensifs comme défensifs; problème de remplacement.

## Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 5 joueurs, 10 répétitions minimum  
(chaque joueur doit passer PB)



# Le passage en force

**Objectif:** construction du jeu groupé en ballon porté et balle au sol

**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** -le ballon est donné par le formateur à un joueur qui sera sur le terrain.  
- 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.  
- utilisation des règles dites de sécurité habituelles  
-Le hors jeu en balle au sol passe par le ballon si le ballon est placé au moins entre les appuis du dernier participant au regroupement ... à condition qu'il y ai au minimum 2 adversaires en contact.  
-Le hors jeu en ballon porté passe par le ballon pour les participants au regroupement et par le dernier pieds du dernier participant pour ceux qui ne participent pas au regroupement (2 attaquants pour 1 défenseur minimum)

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

**Critères de réalisation:** -se baisser sur ses appuis pour résister à l'adversaire et ne pas se laisser ceinturer.

-Action des 2 ,1er joueurs au soutien en fonction du jeu choisit par le porteur de balle:

-Soit pousser 1 à gauche l'autre à droite du pb; soit se lier pour enjamber la balle et repousser l'adversaire.

-protection du ballon par corps obstacle; éloigner le ballon de l'adversaire au sol comme ballon porté

-Choix entre ballon porté ou au sol en fonction de l'évolution dans les 2 premières secondes du 1 contre 1:

-Choix pour le non-porteur entre j'aide à résister en poussant et sauver la balle en agissant sur les bras du défenseur' ou utilisation de la balle

**Variation:** - 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.

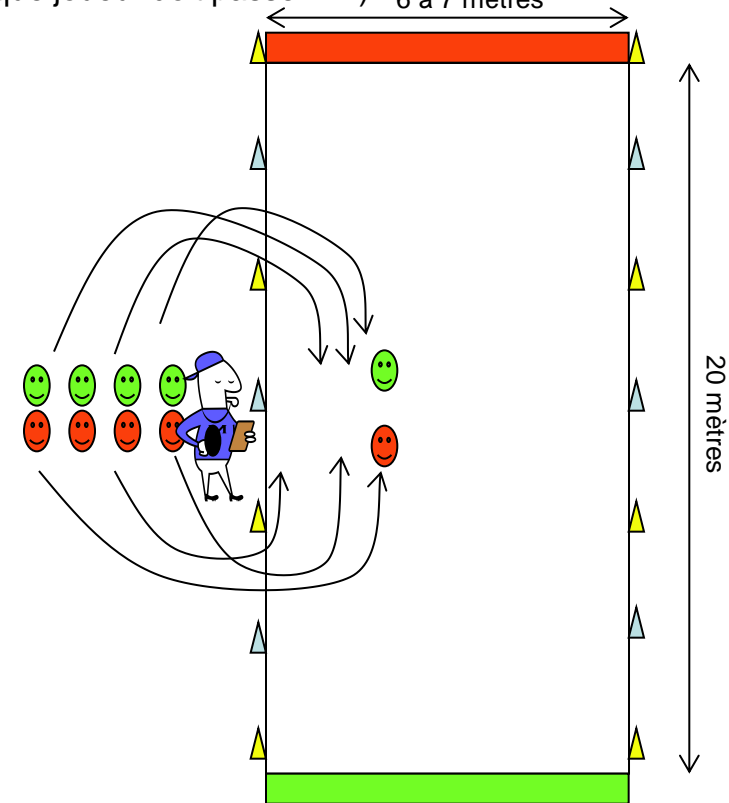
-Remise en jeu avec balle au sol entre les deux premiers participants (variante + car pose le problème de la conquête et de la conservation individuelle de la balle dans l'attente du soutien

-Retarder l'arrivée du soutien par un retard du coup de sifflet pour les joueurs extérieurs (variable + pour le 1°porteur de balle)

-Avancer le départ du soutien par rapport au top pour les 1°participants sur ballon lancé (variable+ pour le soutien en ballon porté par une aide au premier porteur dans la conquête par une bonne protection.

## Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 5 joueurs, 10 répétitions minimum  
(chaque joueur doit passer PB) 6 à 7 mètres



**-REMARQUE :** NE JAMAIS COMMENCER UN 1° CYCLE AVEC CETTE SITUATION (terrain trop large pour le nbr de joueurs)

# Libération de balle

**Objectif:** gestion des trois contacts, joueur/ballon, joueur/sol et joueur/adversaire.

-organiser la course et ou l'action du NPB partenaire en jeu groupé

**But:** arriver à assurer la transmission du ballon au partenaire.

**Consignes** -le ballon est donné par le formateur au premier joueur de la colonne; mise en action de course des 2 attaquants.

-utilisation des règles dites de sécurité habituelles et du hors jeu

-Le hors jeu en balle au sol passe par le ballon si le ballon est placé au moins entre les appuis du dernier participant au regroupement ... à condition qu'il y ai au minimum 2 adversaires en contact.

-Le hors jeu en ballon porté passe par le ballon pour les participants au regroupement et par le dernier pieds du dernier participant pour ceux qui ne participent pas au regroupement (2 attaquants pour 1 défenseur minimum)

-Le défenseur ne peut agir que sur le premier attaquant

**Critère de réussite:** nombre de ballon ou le partenaire peut aller marquer un essai.

**Critères de réalisation:** -Course dans l'axe

-se baisser sur ses appuis pour résister à l'adversaire et ne pas se laisser ceinturer.

Choix entre ballon porté ou ballon au sol.

-protection du ballon par corps obstacle; éloigner le ballon de l'adversaire au sol comme ballon porté vers l'arrière (ligne d'affrontement)

-Remarque: à 2 contre 1 seul le jeu balle au sol permet de jouer avec la règle du hors jeu

-Choix pour le non-porteur entre j'aide à résister en poussant et sauver la balle en agissant sur les bras du défenseur' ou utilisation de la balle au ras

**Variables:** -distance du 1° défenseur (+ prés = moins de temps pour que l'att s'organise mais vitesse de course réduite donc impacts moins puissants.

-le défenseur peut agir sur les deux attaquants (nécessité pour le 1° att de fixer le défenseur donc variable +)

- Réversibilité attaque défense (variable + pour l'att)

-La première passe sera réalisée par le partenaire qui deviendra NPB soutien (variable+ car problème du remplacement en fonction de la ligne de hors jeu)

-Imposer la passe juste avant la percussio (travail des appuis, de la protection de balle épaule opposée, et de la disponibilité du ballon malgré le choc.

-Imposer percussio-passe (variable + pour le 1°porteur de balle; corps obstacle et / ou passément des bras); soutien à hauteur lancé

-Imposer percussio-pose (corps obstacle et position de poussée; soutien dans l'axe)

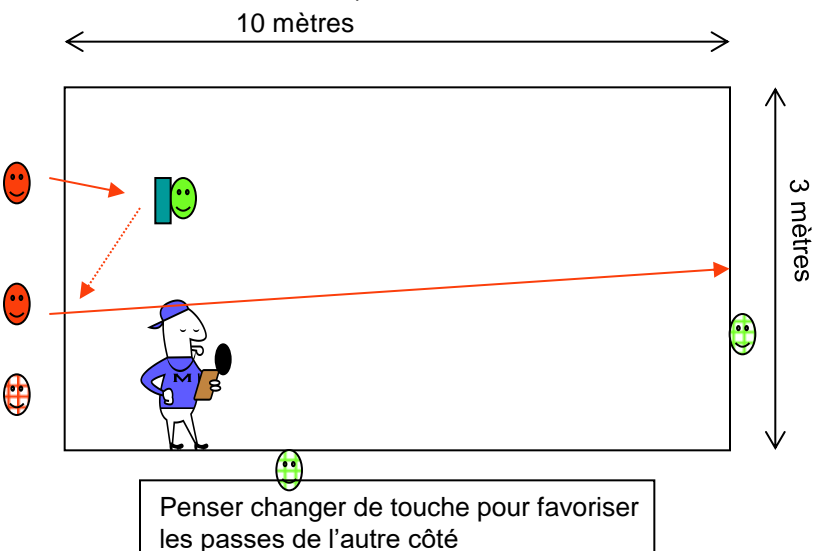
-Passer à 2 contre 2 avec retard du soutien défensif . Départ de la touche(..ou même de l'embut si le niveau des joueurs le permet) uniquement après le 1° contact et réversibilité de rôles ce qui rend la situation plus ludique

-Passer à 3 contre 3 (permettre l'apparition et l'utilisation tactique de ligne de hors jeu en ballon porté)

-Supprimer le bouclier du premier défenseur en raccourcissant les distances entre 1° att et 1° def (variable+ pour l'att car le défenseur n'est pas encombré)

## Aménagement matériel et humain:

2 contre 1 (chaque joueur doit passer PB, NPB ET défenseur avec bouclier), évolution en 3/3 ou même 4/4



# La lutte collective

**Objectif:** s'organiser collectivement pour conserver ou s'approprier le ballon.

**But:** Les non porteurs de balle doivent: soit récupérer balle soit faire sortir les adversaires du terrain de l'aire de jeu en moins de 15 secondes.

**Consignes** - les rouges sont regroupés par 3 autour de chaque ballon

-Les verts doivent soit leur prendre le ballon soit les faire sortir du terrain.

-Si un regroupement s'écroule: arrêt du jeu immédiat pour tout le monde au coup de sifflet du formateur ; partie annulée.

- 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:** la possession du ballon en fin de temps réglementaire.

**Critères de réalisation:** -Pour le non porteur:

- interdit de faire s'écrouler le regroupement.

- Agir avec mes bras près de l'axe de mon corps pour arracher le ballon (utilisation des coudes et de mon propre poids pour arracher le ballon)

- Pousser tous dans le même sens pour les sortir du terrain

-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.

-Masquer le ballon en utilisant le corps obstacle.

**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.

-Les porteurs sont où il veulent dans le carré et les plaqueurs sont hors du carré.( variable + pour les porteurs car les plaqueurs sont lancés et donc des impacts plus forts apparition de stratégies collectives de défense et de conservation de balle

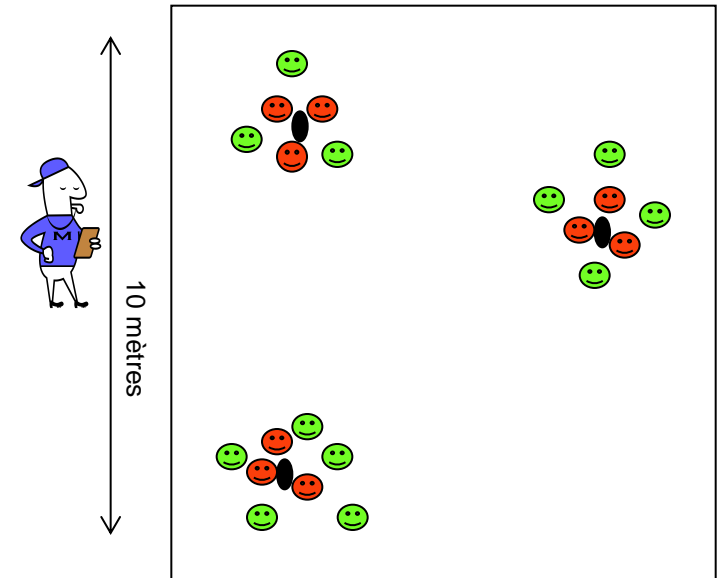
-Mise en place d'une zone de marque par équipe. L'équipe qui marque est celle qui fait venir le ballon et / ou les adversaires dans son camp ... pas besoin d'aplatir . En cas de touche on rend la balle à l'équipe adverse. (1 seul groupe d'opposition en même temps sur le terrain

-Augmentation de l'espace disponible.

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

## Aménagement matériel et humain:

3 possesseurs contre 3,4,5 adversaires



# Niveau 3

- Enchaînement de phases de jeu groupé: mise en place du rôle de pivot.
- Utilisation des premiers espaces libres laissés par la défense: choix entre pénétrer ou faire pénétrer et début d'apparition du second rideau défensif



# Le rugby allégé à 0% de matière grasse

**Objectif:** appréhender le mouvement général avec une opposition contrôlée .  
Rite initiatique par rapport au contact physique...pour aller vers le jeu groupé.

**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 le plus rapidement possible.

**Consignes** – lancement du jeu: les adversaires lancent le ballon aux utilisateurs

- pour les utilisateurs du ballon, jeu réel avec les règles fondamentales
- Pour les opposants, ne pas récupérer ou jouer le ballon, seul le jeu sur le porteur de balle est autorisé.

- 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 le monde se relève.

- Les oposants et les utilisateurs changent de rôle toutes les 5 minutes

**Critères de réussites:** - temps en minutes et secondes pour l'essai le plus rapide

- Nombre d'essais marqués en 5 minutes par une équipe.

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

- préparer ses mains à la réception

- Se placer de profil à la réception pour éviter l'en avant.

- 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.

- Le receveur annonce à ses coéquipiers qu'il prévoit recevoir le ballon pour qu'ils se placent en conséquence (règle du hors jeu).

- Les opposants cherchent les espaces libres pour y lancer le ballon et poser des problèmes aux utilisateurs... ce qui les retardera.

**Variables:** - Nombres d'utilisateurs et d'opposants et donc largeur du terrain.

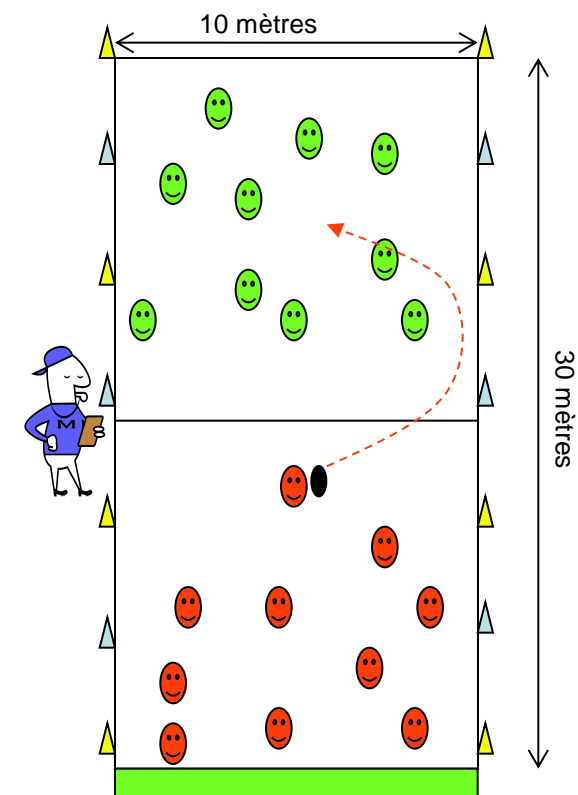
- Les opposants ne peuvent pas plaquer les PB. La seule arme défensive: la poussée (variable – pour les utilisateurs)

- Les opposants peuvent essayer de voler le ballon sans pouvoir l'utiliser. Vol du ballon = arrêt de l'action (variable+ pour les utilisateurs en protection de balle)

- Introduction d'un joueur joker chez les utilisateurs (variable – pour les utilisateurs)

## Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 10 à 12 joueurs, matchs de 2 X5 minutes maximum.



# La souris

**Objectif:** -investir l'espace avant d'avoir le ballon et utilisation de la largeur du terrain

-organiser la course et ou l'action du NPB partenaire en jeu groupé

Agir en second rideau

**But:** marquer un essai

**Consignes** -le ballon est donné par le formateur à 1 des 2 attaquants de 1<sup>er</sup> rideau.

Il s'agit du signal de départ pour tout le monde.

- pour jouer chaque joueur doit faire le tour du plot qui lui est assigné
- utilisation des règles dites de sécurité habituelles et du hors jeu
- Le hors jeu et l'en avant et la touche sont pris en compte normalement.
- Éviter les points de fixation pour favoriser le jeu en mouvement.
- En fonction du second défenseur, l'attaquant de second rideau doit choisir s'il vient offrir une solution de passe au porteur à l'intérieur ou à l'extérieur
- Travail de l'appel de balle par la course et par la voix.

**Critère de réussite:** faible nombre de fixations avant la fin de l'action

**Critères de réalisation:** -garder le ballon disponible (à 2 mains ) pour assurer la passe avant contact.

-Course dans l'axe pour libérer la largeur pour mes partenaires

-Choix du partenaire le moins marqué pour lui faire la passe.

-Après son action le premier porteur doit assurer le soutien pour affronter le second rideau adverse dans les meilleures conditions

-Choix pour le non-porteur entre appel de balle au large ou au près

-Défendre en s'aidant des lignes de touches

**Variables:** -donner au premier ou au second attaquant d'un premier rideau ne pose pas les mêmes problèmes de remplacement en soutien.

-donner le ballon à un joueur de second rideau posera le problème du remplacement pour les joueurs de 1<sup>er</sup> rideau et de remise en jeu de ses partenaires pour les joueurs de second rideau

-La première passe sera réalisée par le partenaire qui deviendra NPB soutien (variable+ car problème du remplacement en fonction de la ligne de hors jeu)

-Élargir le terrain pour augmenter les espaces libres et favoriser la lecture du jeu augmentera encore les vitesses et donc la puissance des impacts

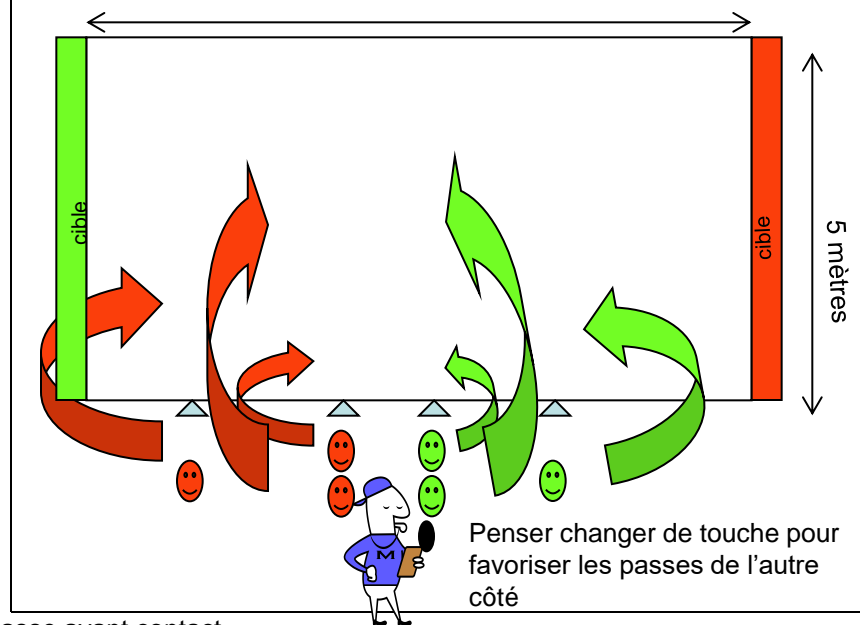
-Allonger le terrain pour faire durer l'action (variable énergétique et favorisant les second voire troisièmes temps de jeu (donc le remplacement)

-Un genou au sol pour le défenseur du second rideau (variable – pour les pb)

-A réserver à une fin de 1<sup>er</sup> cycle voire début de second cycle car espace plus large donc impacts plus marqués.

## Aménagement matériel et humain:

(2+1) contre(2+1) 15 mètres



# Niveau 4

- Organisation collective ... alternance du jeu groupé pénétrant et du jeu déployé..... à ne mettre en place que si les repères du contact et du placage sont stabilisés!!!
- organisation du second rideau défensif

# Niveau 5

- Triple alternance du jeu: jeu pénétrant, jeu déployé et jeu au pied.....Mise en place des 3 rideaux défensifs et identification de la circulation des joueurs au sein de ces trois rideaux.
- Travail de la défense sur le ballon en 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> rideau et occupation du terrain en profondeur

# Tous niveaux

- Exercices utilisables pour des joueurs quel que soit leur niveau

# Passé à 10

**Objectif:** conservation collective du ballon, déplacements, changements de rythmes et démarcage, échauffement.

**But:** faire 10 passes consécutives pour marquer 1 point

**Consignes** - faire 10 passes.

- Si le ballon ou le porteur de balle tombe au sol ou sort des limites du terrain; le ballon passe aux adversaire
- contacts interdits... intervention sur la balle uniquement.

**Critère de réussite:** chaque équipe peut marquer au moins 3 points en 5 minutes.

**Critères de réalisation:** -utiliser tout l'espace disponible.

-Être toujours en mouvement pour se démarquer et créer de l'incertitude chez les défenseurs.

- préparer ses mains à la réception et garder son ballon disponible c'est-à-dire non collé à la poitrine.

- je choisis un partenaire démarqué pour faire la passe (rupture d'alignement.

**Variables:** - les dimensions du terrain (variable énergétique mais variable facilitante pour les porteurs de balle par augmentation des espaces libres)

-Une passe au pied vaut 2 points (pour les joueurs de niveau 5)

- interdit de renvoyer à l'envoyeur (difficulté pour trouver un autre joueur démarqué; favorise la lecture du jeu)

- interdit de donner le ballon de la main à la main (même si cela constitue l'adaptation optimale) ou bien contact autorisé à 1 contre 1 sur le porteur de balle... ce qui pose le problème de communication qui peut être très constructif en défense, et celui de la construction préalable du «savoir plaquer »/ « savoir tomber ».

- variable facilitante: un ballon par équipe.

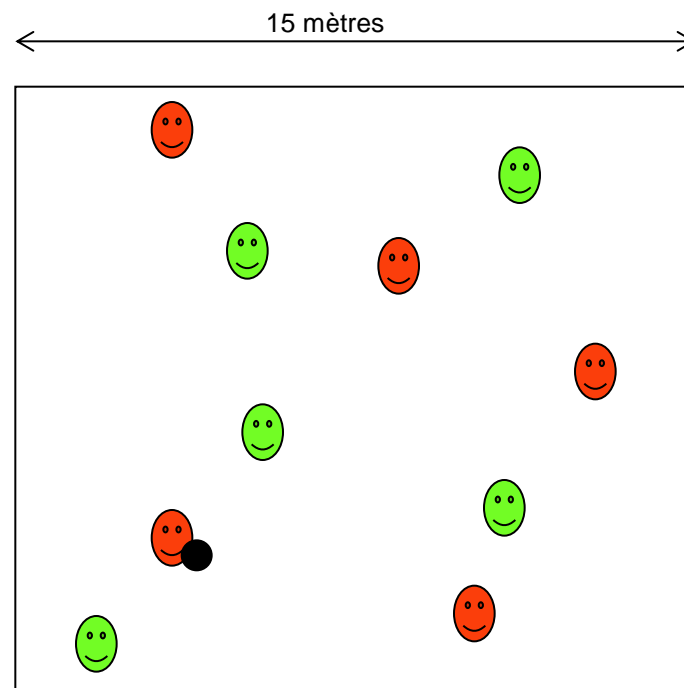
- introduction d'un joker en défense ou chez les porteurs de balle selon que l'on veuille simplifier ou complexifier la tâche.

-Le porteur de balle n'a pas le droit de se déplacer (variable + qui sollicite le soutien du pb et simplifie l'action de défense)

## Aménagement matériel et humain:

2 équipes de 5 joueurs

(plus ils sont nombreux moins ils toucheront de ballon)



# LES PASSES EN FOLIE:

**Objectif:** construire les attitudes et les techniques de transmission de balle directe; travail de la passe, échauffement.

**But:** Garder tous les ballons toujours en mouvement sans qu'ils tombent au sol pendant la durée de l'exercice.

**Consignes** – le premier porteur de balle doit traverser le terrain ballon-porté, et quand il est au centre du terrain, le transmettre au joueur de la première colonne placé à sa gauche.

- Seul un joueur qui a capturé le ballon qui lui était destiné peut entreprendre sa course.

**Critère de réussite:** arriver traverser le terrain en assurant la conservation collective du ballon.

**Critères de réalisation:** -Pour le non porteur:

Préparer ses mains pour pouvoir amortir l'arrivée du ballon et assurer sa capture, regarder en direction de l'endroit où va arriver le ballon.

-pour le porteur: courir en ligne droite sans détours vers mon lieu de destination.

Assurer la conservation et la transmission du ballon malgré la concentration de joueurs au centre du terrain.

Regarder le destinataire de la passe.

Porter le ballon à deux mains pour favoriser sa disponibilité.

**Variables:** -Un ballon par tête de colonne (augmentation de la concentration de joueurs au centre du terrain)

-passe à droite (variable + pour des droitiers)

-Changer de côté après chaque série.

-Renvoyer le ballon du côté où on l'a reçu (variable + car incertitude liée à la provenance du ballon; où prendre l'information? D'où va venir le ballon?)

-Le porteur de balle doit faire passer le ballon dans son dos en courant avant de faire la passe.

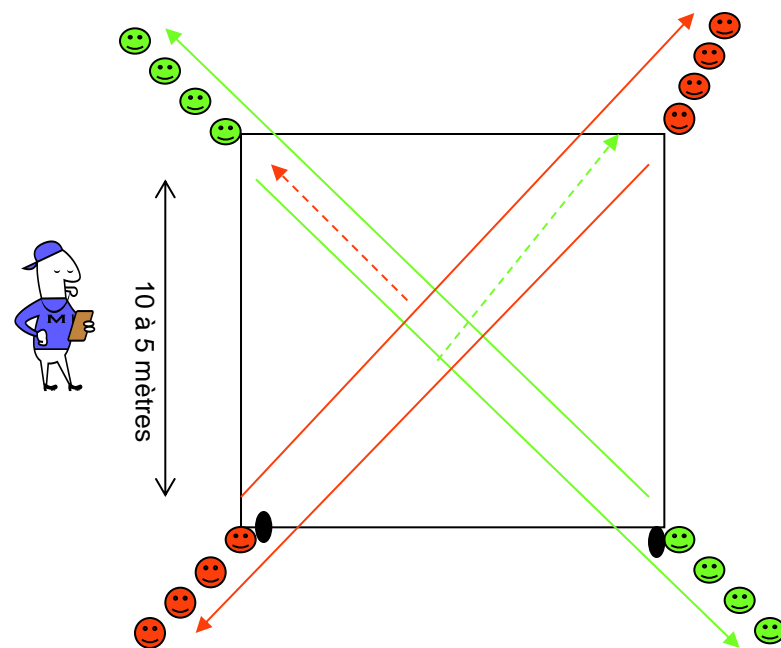
-Le porteur doit se faire une passe au pied avant de faire la passe.

-Alternance des directions de passes en fonction de ce qu'annonce le formateur (droite ou gauche). (variable + niveau club)

-Augmenter les dimensions du terrain (variable+ énergétique et variable –informationnelle)

## Aménagement matériel et humain:

Autant de joueurs que l'on veut.



### Légende

Directions de course →

Trajectoire de balle - - →

# Le placage en série

**Objectif:** -créer les automatismes en placage

- Recherche du placage qui avance.

**But:** encaisser le moins d'essais possible

**Consignes** –I c'est le formateur qui distribue les ballons.

-Les porteurs de balle sont obligés de courir le long de la ligne de touche sans s'écarter pour aller marquer un essai dans l'embut.

-Dès que leur action est terminée, les porteurs de balle déposent le ballon dans la réserve à ballon.

- le porteur de balle ne peut démarrer que quand il a le ballon dans les mains.

-utilisation des règles dites de sécurité habituelles et du hors jeu

-L'en avant est pris en compte normalement.

-Tout joueur tenu au sol doit lâcher la balle.

-On change de plaqueur tous les 10 placages

**Critère de réussite:** empêcher de marquer ... faire reculer le porteur de balle

**Critères de réalisation:** -porteur de balle:

protection de balle avec corps obstacle (contact épaule opposée au ballon)

position de poussée,

.abaissement du centre de gravité pour résister à la charge

L'essai est aplati

-Non porteur:

-Assurer le contact avec l'épaule et le cou pour assurer aussi une position de poussée

-Passer sous le centre de gravité de l'adversaire

-Chute avec le tête du plaqueur sur les cuisses du plaqué lors de l'arrivée au sol. (tête placée du bon côté)

-Assurer la tenaille de bras pour que l'adversaire puisse être considéré comme tenu au sol ( obligation de lâcher la balle)

-Après son action se remettre rapidement sur ses appuis pour pouvoir enchaîner avec le prochain placage..

**Variables:** -temps laissé au plaqueur pour se relever et enchaîner le prochain placage (variable + car il faut s'organiser dans l'urgence et problème énergétique)

-Distance plaqueur /plaqué (variable + car augmentation des vitesses de course des plaqués)

-Plaqué : un genoux au sol; il ne peut se relever que quand il a le ballon (variable – pour le plaqueur)

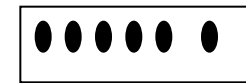
-Interdiction de se baisser pour repousser le défenseur (variable – pour le défenseur)

-Passe faite par un ou 2 élèves sur signal du formateur... en augmentant les distances de passes et en changeant les côtés de passe.

## Aménagement matériel et humain:

1 contre 10

Plot de  
départ de  
l'attaquant



Réserve de ballons





# La défense à 1 contre 1 remédiation

**Objectif:** -identifier et stabiliser les critères de réalisation du placage

-organiser la posture du plaqueur (choix du bon côté pour placer le tête) et celle du plaqué (s'appuyer sur le plaqueur et présenter la bonne épaule au sol pour éviter les blessures liées à une mauvaise gestion de la chute).

**But:** réaliser 9 presque-placages et un placage en situation de coopération ...sans pose entre 2 gestes

**Consignes** - le plaqueur montre l'épaule où il désire que le plaqué aille.

-le porteur de balle marche en ligne droite sans se baisser sur ses appuis pour permettre au plaqueur de travailler.

-À chaque prise, le plaqueur soulève le plaqué et le repose sur ses appuis en l'ayant fait reculé sauf lors du dernier placage où il devra l'amener au sol... au ralenti

-Réversibilité des rôles tous les 10 placages

**Critère de réussite:** je peux faire une série de 10 placages sans ressentir de douleur au niveau de l'épaule.

**Critères de réalisation:** - abaissement du centre de gravité du plaqueur pour assurer la prise d'avantage sur la poussée.

-Le plaqueur assure le contact oreille-épaule sur les abdos du porteur de balle.

-Maîtriser le porteur de balle en assurant la tenaille de bras (réduction du moment des forces donc gain d'efficacité)

-Après chaque impact, être placé en situation de poussée pour faire reculer l'adversaire.

-Passer sous le centre de gravité de l'adversaire et le soulever.

-Au moment de la poussée, relever la tête et regarder loin derrière le plaqué en gardant le contact « oreille » pour assurer l'alignement de la colonne vertébrale du plaqueur (préservation de la colonne et augmentation de l'efficacité)

-Assurer la tenaille de bras pour que l'adversaire puisse être considéré comme tenu au sol ( obligation de lâcher la balle)

-au moment de « l'amené au sol », désaxer la tenaille de bras du côté où l'on a placé sa tête pour faire tomber le plaqué du bon côté et éviter ainsi de se coincer la tête entre le sol et le plaqué.

-Pour le plaqué: assurer la tonicité des abdos nécessaire pour éviter la douleur.

**Variables:** - en course légère mais toujours en situation de coopération (variable +)

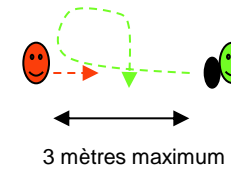
- Changer d'épaule à chaque série.

-Changer d'épaule à chaque placage(variable+)

- Terminer les séries par une « cathédrale », placage le plus efficace et le plus déstabilisant qui permettra aussi à l'adversaire de construire des repères en situation inversé. (Variable + pour les 2 joueurs.)

## Aménagement matériel et humain:

1 contre 1



# La position de poussée: remédiation

**Objectif:** identifier et stabiliser les critères de réalisation de la poussée.

**But:** réaliser 5 poussée sur un seul pas en situation de coopération

**Consignes:** - en éloignant les groupes les uns des autres sur le terrain, se placer en situation de poussée à 1 contre 1.

-un élève sert d'opposition quand l'autre doit avancer d'un seul pas sur chaque poussée.

-Toutes le 5 poussée, changement de rôle.

-Les poussées se font au rythme donné par le formateur:

-« flexion! »

-« poussez ! »

**Critère de réussite:** -sur chaque série le pousseur avance de 5 mètres et à chaque poussée, l'opposant est quasiment soulevé, il n'a plus d'appuis efficace.

**Critères de réalisation:** - se lier avec l'adversaire avec le bras placé côté adversaire.

- Baisser le coude de liaison pour rompre l'alignement du dos de l'adversaire et ainsi l'empêcher de pousser.

-abaissement du centre de gravité du pousseur pour assurer la prise d'avantage sur la poussée mais en gardant les épaules plus hautes que les hanches pour que son équilibre ne dépende pas de celui de l'opposant.

-Le pousseur assure le contact de sa nuque avec le sternum de l'opposant.

-Le pousseur et le poussé sont en pieds décalés (une jambe plus avancée que l'autre)

-Pousser de bas en haut sur un seul appui pour le faire reculer (plusieurs appuis rendrait l'exercice dangereux pour le poussé)..

-Passer sous le centre de gravité de l'adversaire.

-Relever la tête au moment de la poussée, pour rompre selon un autre axe l'alignement de la colonne de l'opposant et le rendre inefficace.

**Variables:** - c'est le poussé qui donne le « top » qui déclenche la « flexion-poussée » avec obligation de se replacer avant de donner le signal (variable + car moins de temps pour enchaîner les deux actions pour le pousseur)

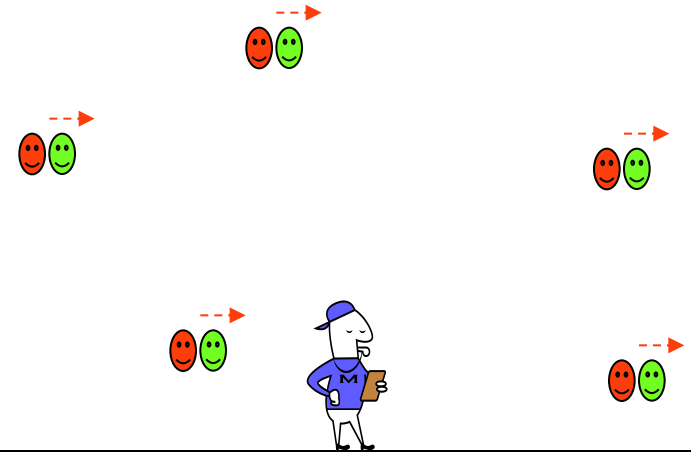
- Le poussé ne résiste pas sur la « prise » mais fait son mieux pour résister effectivement à la poussée ( variable + car confrontation plus proche de la réalité) .

-Changer d'épaule à chaque série de 10!!!

- Finir par une série de 10 où il n'y a pas de rôle prédéfini, le but: prendre l'avantage plus de 5 fois sur mon adversaire . Dans ce cas: départ donné par le formateur à chaque poussée. Se délier et se relever entre chaque poussée pour favoriser le « combat » pour la meilleure prise.

## Aménagement matériel et humain:

1 contre 1



**Faire cet exercice sur plusieurs appuis peut le rendre très dangereux pour le poussé!!**