

# RUGBY

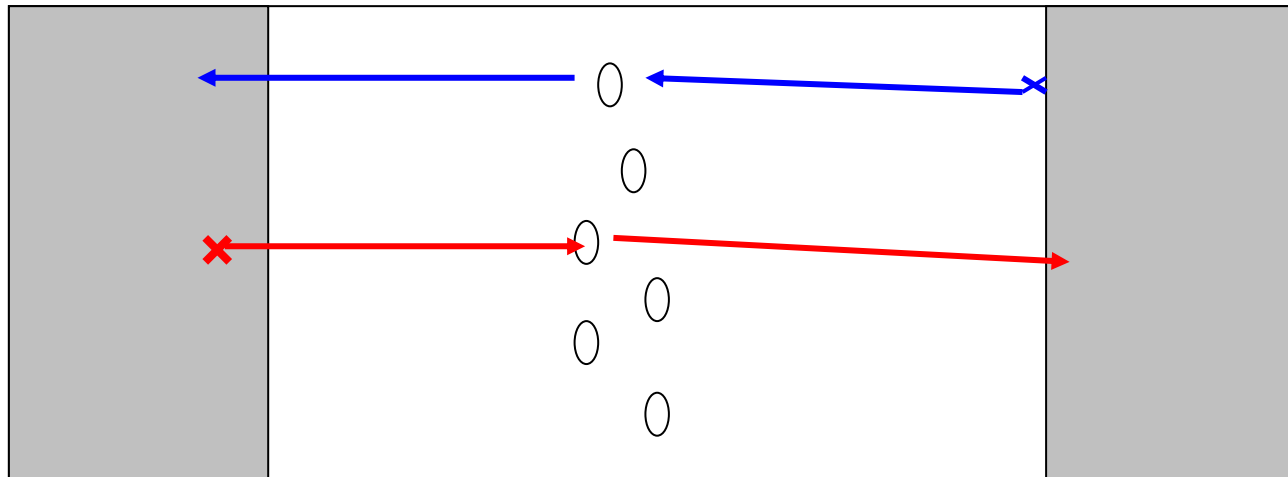
## Apprendre les règles de base

**La marque :** Je marque un " essai " quand le ballon est posé dans l'en-but adverse.

**Matériel :** 6 ballons, matérialiser 2 lignes de chaque côté du terrain.

**Dispositif :** Les ballons sont posés au milieu du terrain de jeux, 6 joueurs derrière chaque ligne.

**Objectif :** aller poser le plus grand nombre de ballons dans l'en-but adverse.



**Consigne :** Au signal, les joueurs courent le plus vite possible pour attraper le ballon et marquer un essai. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de ballons. Comptabiliser les ballons sur 3 manches.

**Variante 1 :** Les joueurs ont le droit de reprendre le ballon posé dans son en-but, le jeu s'arrête au stop de l'adulte.

**Variante 2 :** Les joueurs ont le droit d'essayer de prendre les ballons des mains de leurs adversaires.

# RUGBY

## Apprendre les règles de base

**Le hors-jeu. (= > l'en-avant)** Seuls les partenaires placés derrière le porteur du ballon peuvent jouer.

**Matériel :** 2 ballons

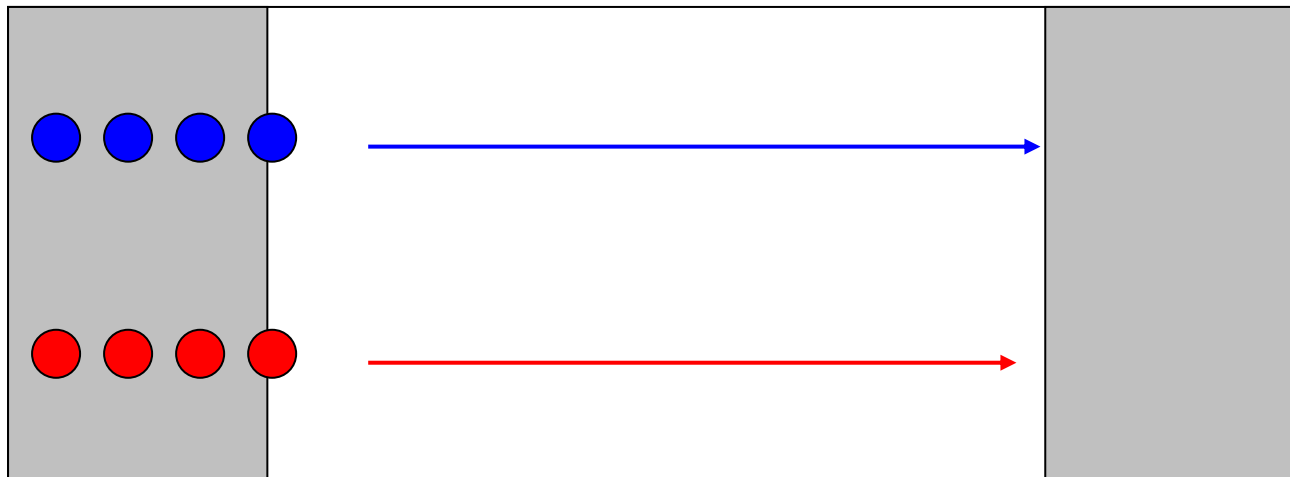
**Dispositif :** 2 équipes, matérialiser 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée.

**Objectif :** Faire une passe en arrière.

**But :** Aller poser le ballon derrière la ligne le plus vite possible.

Tous les joueurs doivent toucher la balle,

Le 1<sup>er</sup> joueur fait une passe arrière au second puis va se replacer en dernière position et ainsi de suite.



# RUGBY

## Apprendre à ne plus avoir peur du combat



**Matériel** : 1 ballon pour 2

**Objectif** : prendre le ballon à mon adversaire.

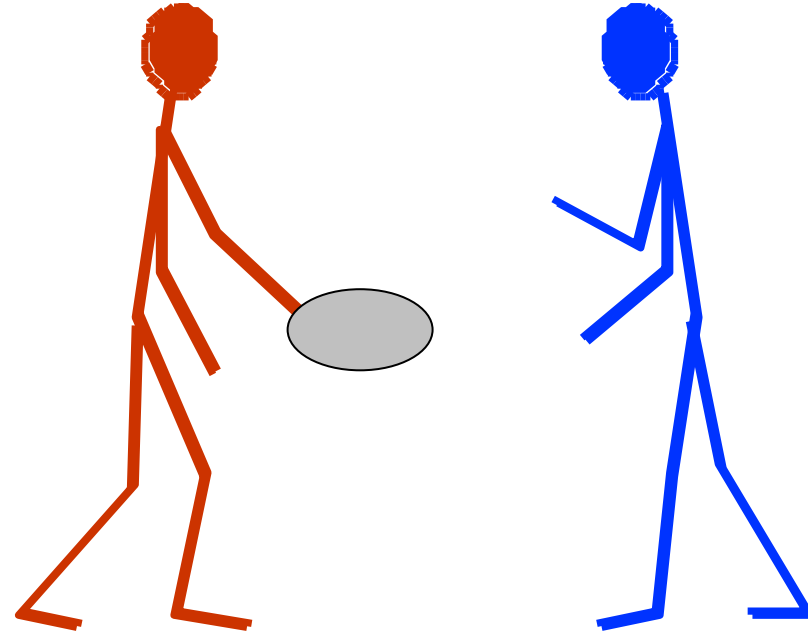
**Temps de jeu de 15 secondes**

Si je tombe au sol je dois lâcher  
le ballon, tout de suite

Celui qui a le ballon à la fin  
gagne 1 point

Changer régulièrement d'adversaire

*Au rugby, si je tombe au sol, je n'ai plus le droit de jouer le ballon.*



# RUGBY

## Apprendre les règles de base

**Le plaquage** : Le plaquage c'est le droit de saisir le porteur de ballon, le bloquer, le déséquilibrer et le faire tomber au sol.

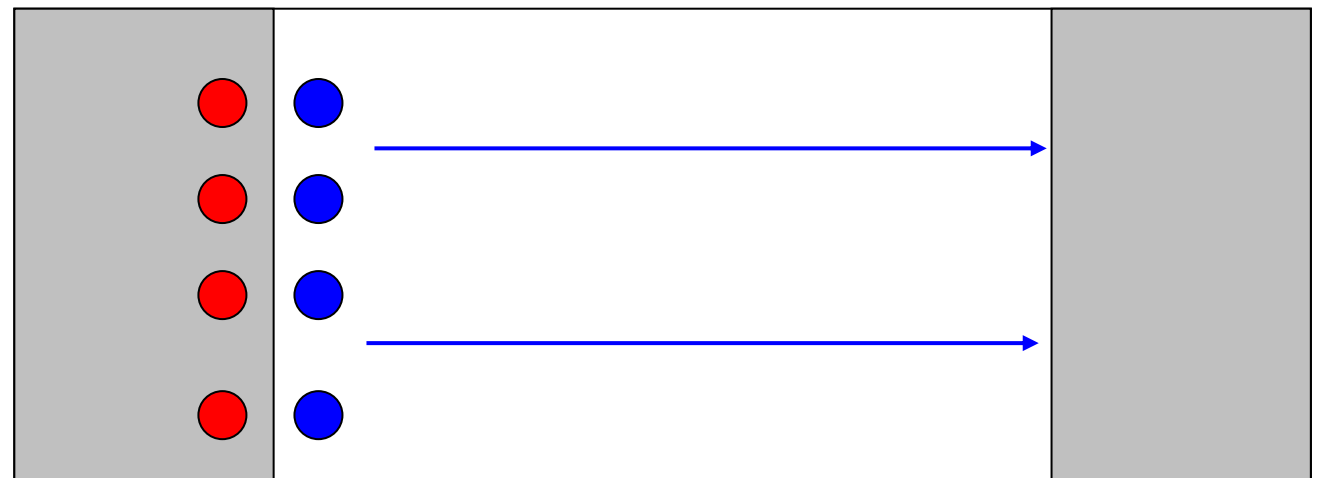
### Les renards et les lapins

- Objectifs:**
- Les lapins doivent franchir la ligne.
  - Les renards doivent attraper et mettre au sol les lapins.

Lapins : 1 point si je franchis

Renards : 1 point si je mets au sol

Au signal, les joueurs partent  
à 4 pattes.



Variante, les joueurs partent debout et le renard touche juste le dos du lapin.

# RUGBY

## Apprendre les règles de base

**Le plaquage** : Le plaquage c'est le droit de saisir le porteur de ballon, le bloquer, le déséquilibrer et le faire tomber au sol.

### LA TECHNIQUE

Attendre la démonstration de l'animateur ou maître.

Le plaqué marche et se laisse faire.

Le plaqueur est à genou

La tête à hauteur de la taille de l'adversaire à l'extérieur.

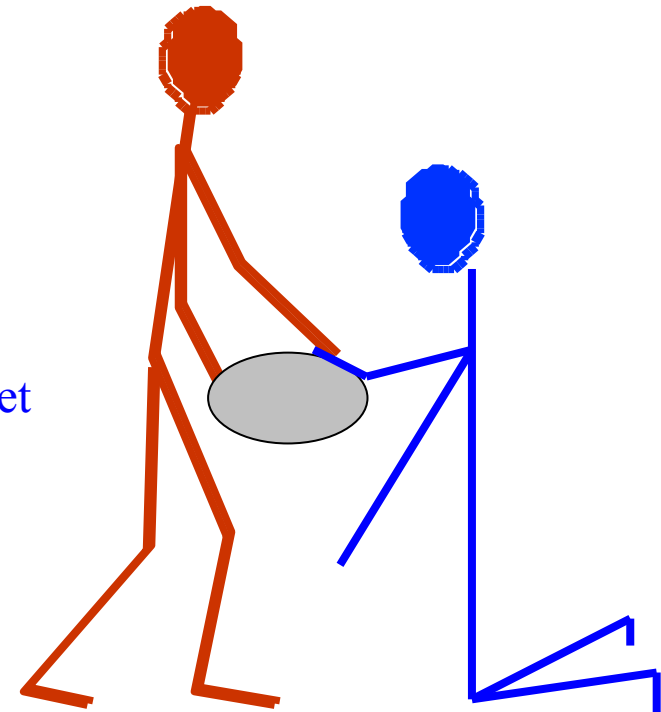
Quand l'épaule percute la cuisse du porteur de balle, les bras entourent le corps et doivent ceinturer le bassin.

Serrer fortement, se laisser glisser le long du corps jusqu'à ses cuisses, jambes enserrées sans lâcher sa prise dans la chute.

Si l'adversaire court vers la droite, c'est avec l'épaule droite que le plaqueur percute, la tête derrière la cuisse de l'attaquant.

**Variante** : le plaqué ne se laisse pas faire, il peut trotter

**Variante 2** le plaqueur se met accroupi ou debout.



# RUGBY

## Apprendre les règles de base

La percussion : garder le dos plat.

### Le parcours du combattant

**Matériel** : sac de percussion, sac de plaquage.

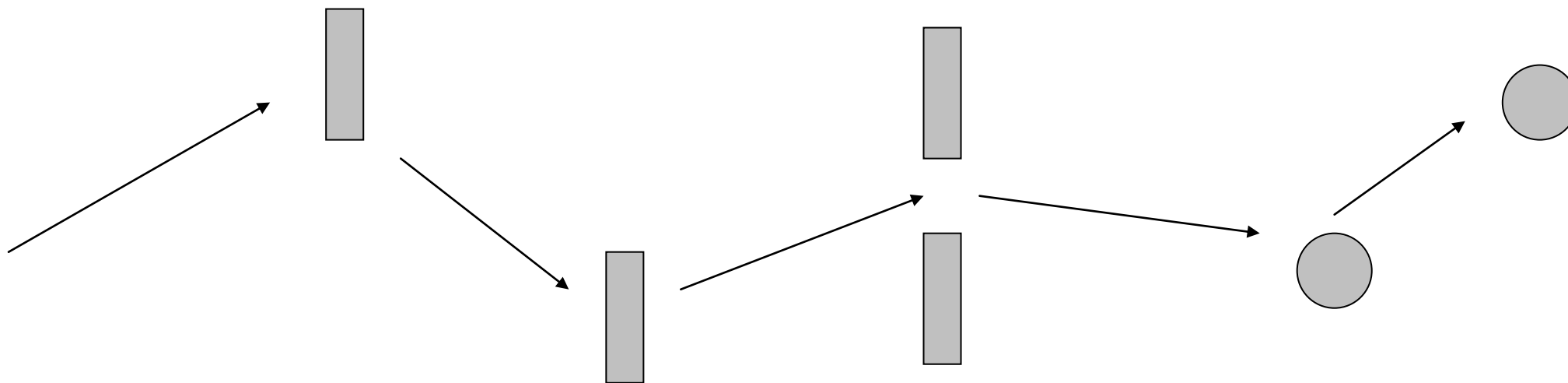
**Objectif** : faire le parcours le plus vite possible.

Percussion  
épaule gauche

Percussion  
épaule Droite

forcer entre les boucliers

plaquage plaquage



# RUGBY

## Apprendre les règles de base

### Le combat collectif :

#### La citadelle

**Matériel** : Un ballon, un chronomètre, un cerceau.

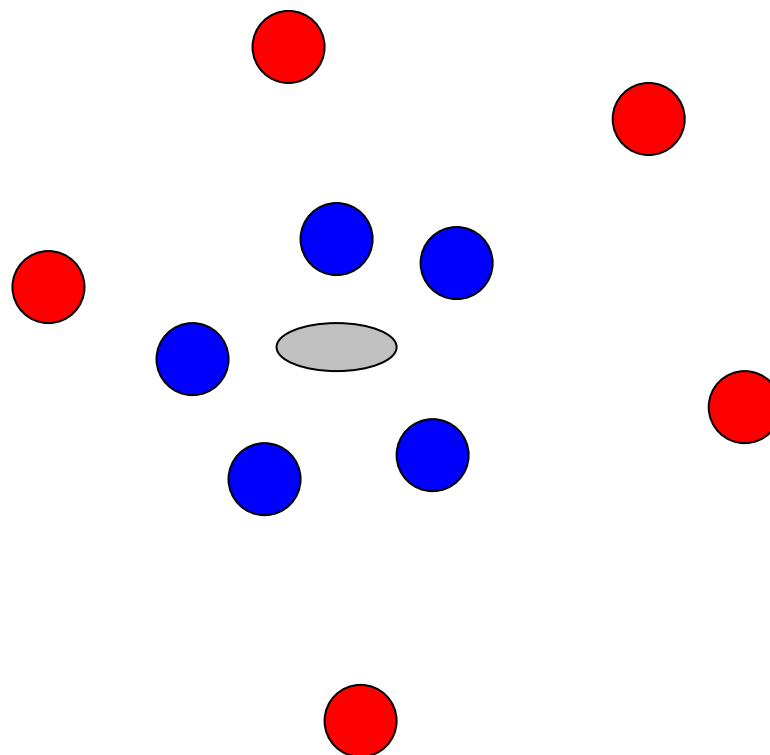
**Objectifs** : Les bleus doivent défendre leur ballon  
Les rouges doivent voler le ballon

Le ballon se trouve dans le cerceau et les bleus  
.doivent le protéger

Chronométrer le temps mis pour libérer le ballon.

Maximum 1 minute

On inverse ensuite les rôles.



# RUGBY

## Apprendre les règles de base

### Le combat collectif : Les pirates et les marins

**Matériel :** Un trésor : 6 ballons

4 plots pour délimiter la cale.

Un carton pour la cabane des voleurs

**Objectifs :** Pour les pirates : récupérer les ballons dans le navire pour les déposer dans leur cabane.

Pour les marins : empêcher les pirates de voler les ballons.

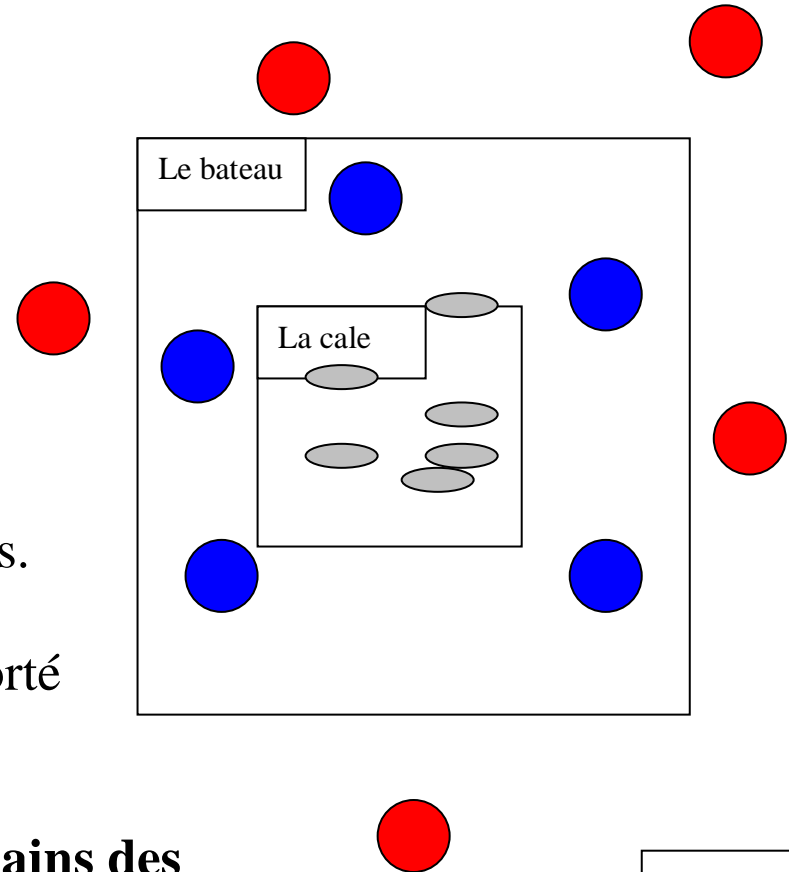
Les marins repoussent les pirates sans agir sur les ballons.

Les marins ne peuvent pas pénétrer dans la cale.

Inverser les rôles, l'équipe gagnante est celle qui a rapporté le plus de ballons dans la cabane.

**Les marins ne peuvent récupérer le ballon dans les mains des pirates.**

**Durée :** 30 S.



Cabane des  
voleurs



# RUGBY

## Apprendre les règles de base



**Le plaquage :** Le plaquage c'est le droit de saisir le porteur de ballon, le bloquer, le déséquilibrer et le faire tomber au sol.

### Les lions et les gazelles

**Objectifs :** ● Les gazelles doivent franchir la ligne.

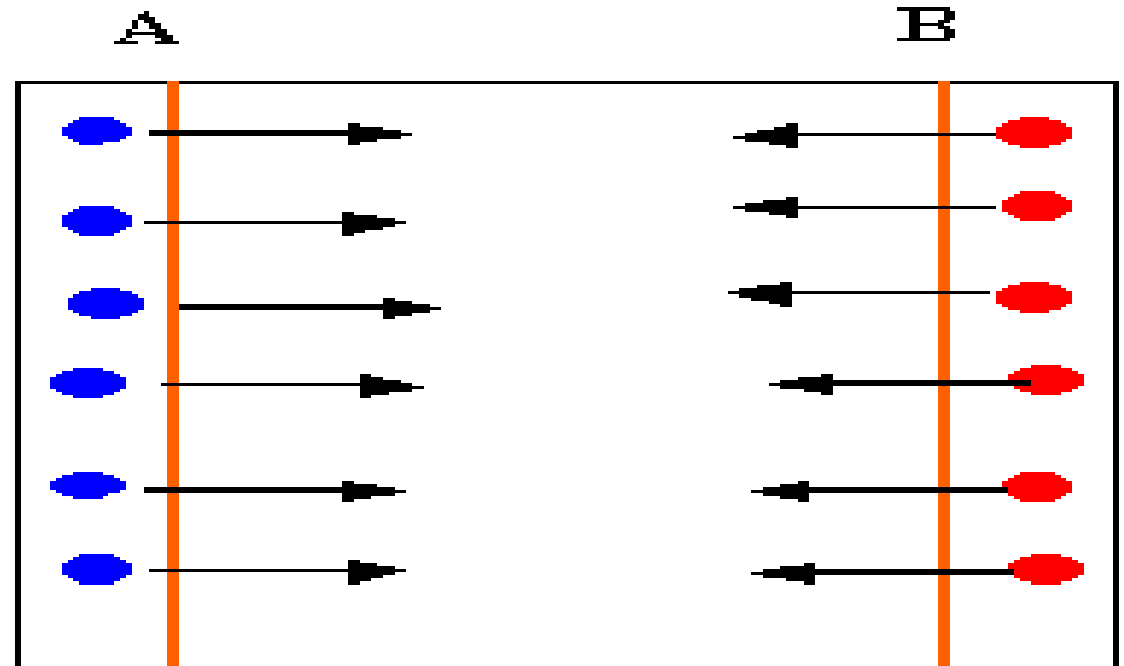
● Les lions doivent attraper et mettre au sol les gazelles.

Compter le nombre de joueurs qui passent la ligne à chaque tour (1 point par gazelle qui franchit la ligne)

On joue 3 manches, on compte le nombre de gazelles qui franchissent la ligne.

Ensuite, on inverse les rôles.

L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre de points.



# RUGBY

## Apprendre les règles de base



Avancer pour marquer: jouer à 2 contre 1

### Les hirondelles et l'épervier

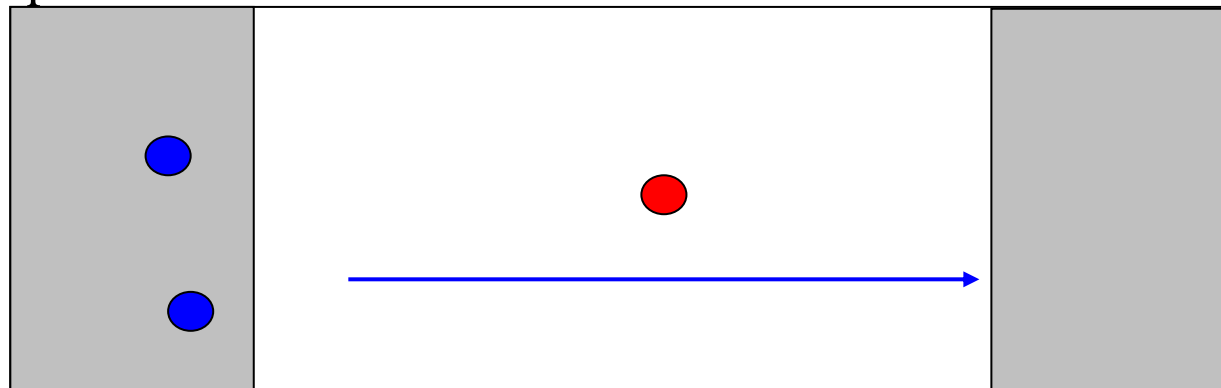
**Objectif :** ● Les hirondelles doivent poser le ballon derrière la ligne.  
● L'épervier doit empêcher les hirondelles de marquer en les attrapant ou en attrapant le ballon.

**Matériel : un ballon**

Le jeu s'arrête quand les hirondelles marquent  
le ballon sort  
l'épervier prend le ballon.

Les hirondelles peuvent faire que des passes

vers l'arrière.



# RUGBY

## Match

# RUGBY

## Match

# RUGBY

## Apprendre à ne pas avoir peur du combat

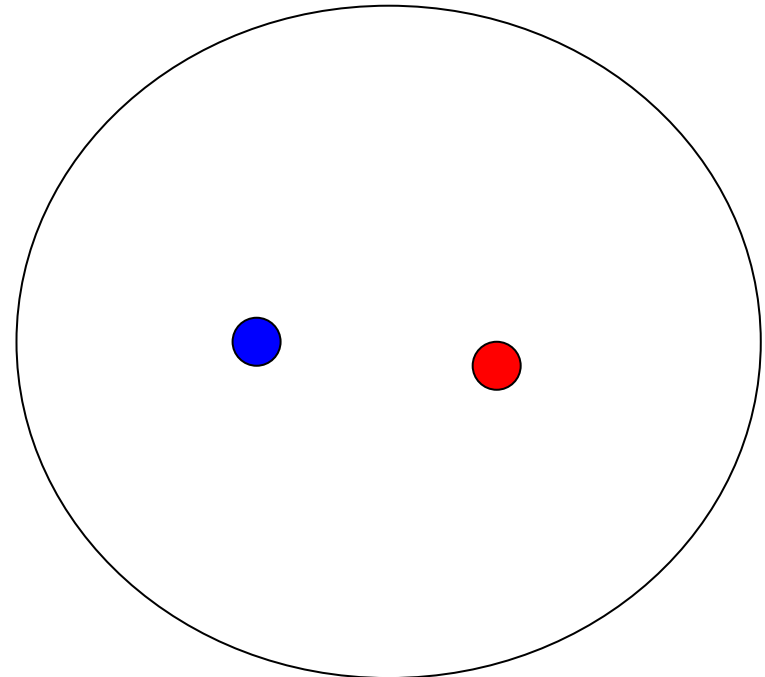
### Le SUMO

**Objectif :** Faire sortir l'autre du cercle ou le faire tomber.

**Dispositif :** matérialiser une zone.

Les deux joueurs sont face à face.

**Temps :** 1 minute.



# RUGBY

## Apprendre à ne pas avoir peur du combat



### Tout le monde dehors

**Objectif :** Etre le dernier à rester dans l'aire de jeu

Tous les joueurs sont dans le carré.

Au signal, ils se poussent, se tirent hors du carré.

Dès qu'un joueur a mis 2 pieds hors du carré, il est éliminé.

On peut se mettre à plusieurs pour sortir un joueur.

Attention pas de coup violent, ni de prise au niveau de la tête.

