

Activités pour le cycle 3



Proposition de séances de rugby pour le cycle 3

La coupe du monde de rugby qui se déroulera en France en septembre 2023 arrive à grands pas, c'est pour cela que l'Union Sportive Pithivérienne souhaite organiser un tournoi de rugby entre les écoles et les collèges du Nord du Loiret (cycle 3).

Dans le cadre du tournoi inter-écoles, des séances de découverte au rugby vous sont proposées. Cela permettra aux élèves d'être préparés au mieux pour ce tournoi et d'acquérir déjà des bases dans le rugby. À vous de jouer !!!

Séance 1 : La marque

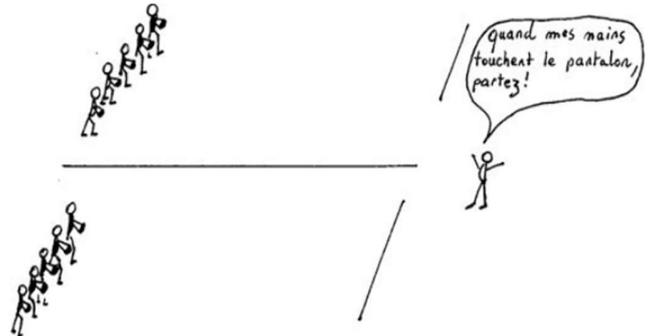
SITUATION 1

DISPOSITIF

- Faire 2 équipes.
- 1 ballon par pratiquant.
- Longueur du terrain : 20 m.

CONSIGNES

- Au signal les 2 équipes partent.
- Le but est d'aller aplatir son ballon le plus rapidement possible derrière la ligne d'en-but.
- Le dernier joueur à avoir aplati son ballon est éliminé.
- Si tous les joueurs d'une équipe sont éliminés, l'équipe a perdu.



CRITÈRES

- Tenir son ballon à 2 mains.
- Ne surtout pas jeter le ballon une fois dans l'en-but.
- il faut aplatir le ballon.

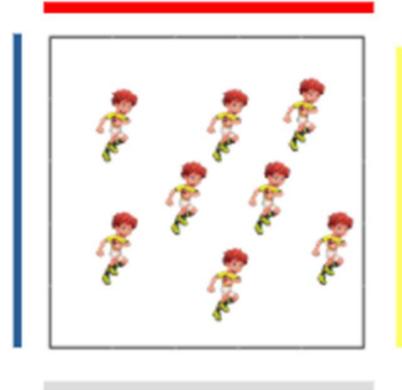
VARIABLES

- Départ assis, de dos, allongé, ballon dans les mains ou ballon sur le terrain.
- Ajouter des lignes d'en-but de couleurs différentes (annoncer la couleur).

SITUATION 2

DISPOSITIF

- Faire un terrain 20 × 20 m.
- Une ligne de plots rouge, bleu, blanc, jaune.
- 1 ballon par pratiquant



CONSIGNES

- Les pratiquants courent dans le terrain avec un ballon.
- Manipuler le ballon (NE PAS OUBLIER D'ANNONCER UNE COULEUR).
- Ballon tenu à 2 mains, le tenir contre son ventre et au signal, le porter au-dessus de la tête.
- Tout en trotinant, faire tourner le ballon autour de la taille.
- Tout en trotinant, lancer le ballon en l'air et le rattraper sans ralentir ni accélérer.
- Trotter au signal de l'enseignant, poser son ballon au sol sans s'arrêter. Au deuxième signal, ramasser un ballon, toujours sans s'arrêter.
- À l'annonce de la couleur, les pratiquants courent le plus vite possible et aplatissent derrière la ligne de plots.
- Annoncer de fausses couleurs pour corser le jeu.
- Si le ballon n'est pas aplati, le pratiquant est éliminé.
- Le dernier joueur à avoir aplati son ballon derrière la ligne est éliminé.

CRITÈRES

- Habilité gestuelle.
- Ecoute des consignes.
- Ballon aplati correctement (ne bouge pas).

VARIABLES

- Faire une roulade avant d'aller marquer
- 1 ballon pour deux : se faire des passes et, à l'annonce de la couleur, le joueur qui a le ballon s'enfuit le plus vite possible pour aller marquer, l'autre joueur doit toucher le porteur de balle, s'il est touché, le joueur s'arrête.
- Jeu par équipe.

SITUATION 3

Le jeu du morpion

DISPOSITIFS

- Faire un quadrillage de 3 carrés sur 3 avec des cerceaux.
- 2 équipes de 3 minimum (jusqu'à 5 maximum).
- 2 plots disposés à 10-15m du quadrillage.
- 6 ballons de 2 couleurs (3 et 3).



CONSIGNES

- Règle du morpion : la première équipe à faire une ligne de 3 a gagné.
- Au signal, les 1^{ers} de chaque équipe sprintent, posent leur ballon et reviennent pour passer le relais au 2^e, idem pour les 2^e et 3^e.
- Une fois les ballons posés (3 pour chaque équipe), si aucune ligne formée, le 4^e (ou 1^{er} si équipe de 3) repart et déplace un ballon de son équipe.
- Fin du jeu dès qu'une ligne de 3 est formée.

CRITÈRES

- Aller le plus vite possible.
- Bonne vision et analyse.
- Coordonner les efforts.
- Attitude de sprint.

VARIABLES

- se déplacer sur une jambe.
- augmenter la distance de déplacement ou la distance entre les cerceaux.

Séances 2 à 3 : Duel (avancer pour marquer – émotif)

SITUATION 1

DISPOSITIFS

- 1 ballon pour 2 sur une assez grande surface.

CONSIGNES

- Les pratiquants se font des passes 2 par 2 en mouvement.
- Au signal, le porteur du ballon le tient fort contre sa poitrine.
- Le pratiquant qui n'a pas le ballon doit lui arracher.
- Il faut rester debout.
- 20 s de lutte.
- À la fin des 20 s, les 2 pratiquants repartent en courant.



CRITÈRES

- Réussir à arracher le ballon 3 fois chacun.
- Pour arracher le ballon, pousser du haut vers le bas (une main au-dessus des bras du porteur et la 2^e en-dessous, mettre son poids sur le ballon pour le faire glisser vers le bas).

VARIABLES

- se donner le ballon de plus en plus vite (patate chaude).
- Interdiction de se retourner pour protéger le ballon.

SITUATION 2

DISPOSITIFS

- 2 élèves dans un carré de 2 m.

CONSIGNES

- Les pratiquants ont les bras sur le ballon.
- Au signal, les joueurs tentent d'obtenir le ballon.
- Une fois arraché, le porteur tente de marquer l'essai derrière la ligne qui lui est opposée.
- Le défenseur l'en empêche en l'agrippant et en le repoussant.



CRITÈRES

- Marquer l'essai pour le porteur.
- Repousser le porteur hors des limites pour le défenseur.

VARIABLES

- Adopter une posture qui assure sa propre sécurité (positionnement de la tête sur le côté).
- Adopter une posture efficace (dos à plat, poussée sur les jambes).

SITUATION 3

DISPOSITIFS

- 1 ballon pour 2 sur une assez grande surface.

CONSIGNES

- Les pratiquants se font des passes 2 par 2 en mouvement.
- Au signal, le porteur du ballon se couche dessus en position de la tortue.
- Le pratiquant qui n'a pas le ballon doit trouver une solution pour récupérer le ballon.



CRITÈRES

- Retourner la tortue.
- Réussir à arracher le ballon 3 fois chacun.

VARIABLES

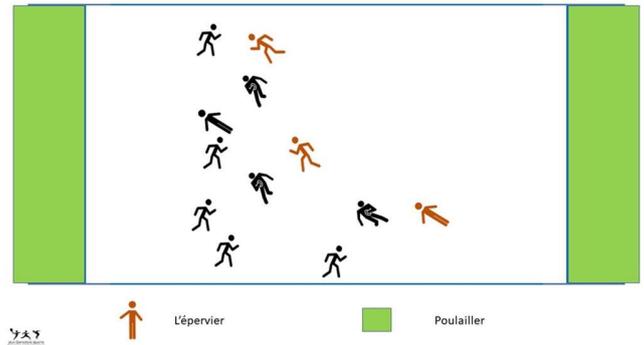
- Une fois que j'ai réussi à prendre le ballon de mon adversaire je peux aller aider mes coéquipiers qui ont la même couleur de chasuble que moi.
- Mettre dans un premier temps par exemple l'équipe rouge au sol et chronométrer le temps que l'équipe bleue va mettre pour récupérer tous les ballons puis inverser les rôles. L'équipe qui a fait le meilleur temps a remporté la manche.
- 20 s de combat. À la fin des 20 s, les 2 pratiquants repartent en courant.
- Jeu par 3 à 2 contre 1.

SITUATION 4

Épervier

DISPOSITIFS

- 1 terrain délimité par des plots.
- 1 jeu de chasubles pour désigner les éperviers.
- 1 ballon de rugby par pratiquant.



CONSIGNES

- Au départ du jeu les éperviers (défenseurs) sont sur le terrain. Les poules (attaquants) sont sur une ligne d'en-but.
- Il y a 1 ou 2 éperviers.
- Au top départ, les poules cherchent à amener les ballons à l'autre ligne d'en-but sans que les éperviers ne touchent le porteur du ballon, une fois touché il pose son ballon et devient épervier.

CRITÈRES

- Éviter les éperviers.
- Marquer en aplatissant le ballon.
- Agir vite.
- Pour les poules, faire traverser le plus de fois possible les ballons sans se faire toucher par les éperviers.
- Pour les éperviers, toucher le plus de fois possible le porteur du ballon ou le ballon.

VARIABLES

- Taille du terrain.
- Nombre d'éperviers au départ.
- Agripper au lieu de toucher.
- Soit donner un ballon par poule et chaque poule est responsable de son ballon, soit donner moins de ballons et donner la possibilité de se passer le ballon. Les éperviers dans ce 2nd cas ne peuvent toucher que les poules porteuses d'une balle. Si un attaquant fait tomber le ballon ou s'il fait une mauvaise passe il devient épervier.

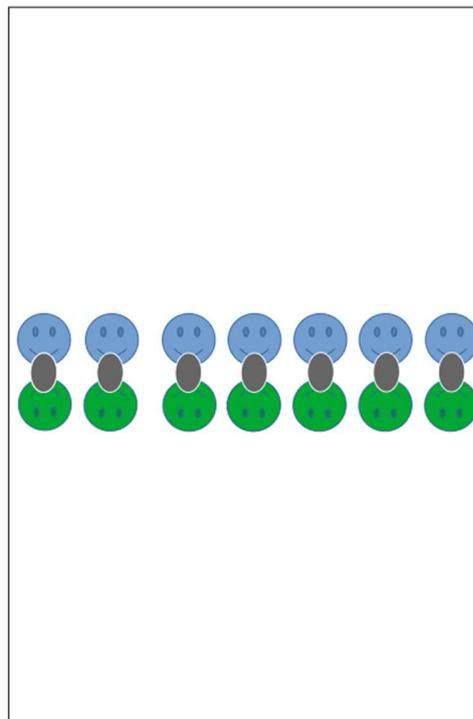
SITUATION 5

DISPOSITIFS

- 2 équipes en ligne
- Chaque membre est opposé à un adversaire qui lui fait face.

CONSIGNES

- Les deux équipes sont au milieu du terrain.
- Chaque binôme d'adversaires s'oppose face à face. Les deux pratiquants tiennent le ballon bras tendus.
- Au signal le joueur qui récupère le ballon doit réussir à aller aplatir le ballon derrière lui sans se faire toucher, s'il est touché, il s'arrête.
- L'équipe qui a le plus de ballon dans son camp remporte la partie.

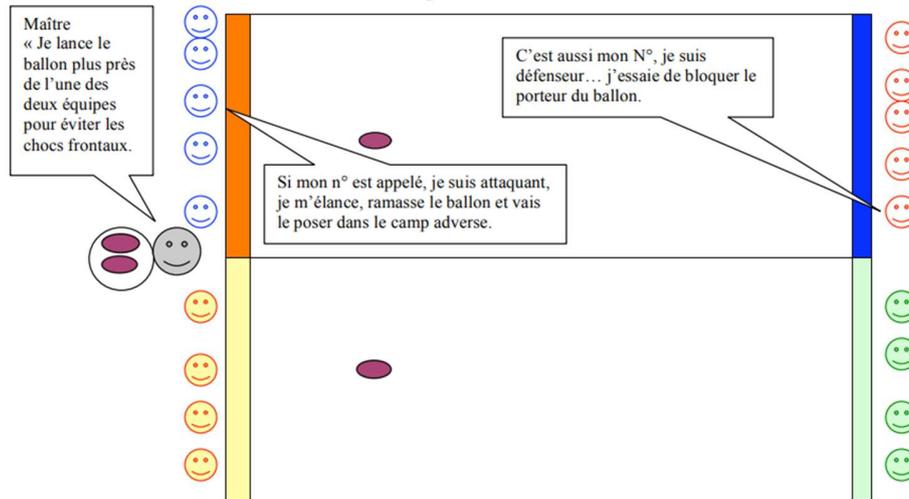


VARIABLES

- Une fois que j'ai touché mon vis-à-vis je peux aller toucher d'autres adversaires.
- Chameau-chamois : l'enseignant raconte une histoire. Dès qu'il dit le mot chameau, les chameaux doivent regagner leur en-but et inversement quand il dit le mot chamois.
- Distance de course.
- Le porteur de balle doit marquer derrière la ligne d'en-but de l'équipe adverse et donc se débarrasser de son adversaire. Si le défenseur l'agrippe, c'est lui qui gagne le point.

SITUATION 6

Le béret



DISPOSITIFS

- Dans chaque équipe, les joueurs se numérotent de 1 à 5 ou plus.
- Poser le ballon au sol (plus près d'une des deux équipes).

CONSIGNES

- À l'appel de son numéro, s'emparer du ballon et aller le poser dans le camp adverse.
- A l'appel de leur numéro, les joueurs s'élancent, s'emparent du ballon et vont essayer de le poser dans le camp adverse.
- Celui qui n'a pas le ballon, essaie d'arrêter le porteur de ballon en le touchant avec ses 2 mains.
- Le porteur de ballon, une fois touché, a 3 secondes pour avancer et poser le ballon s'il est proche de la ligne.
- Après ces 3 secondes, il doit lâcher le ballon, il a perdu et le point va à l'autre équipe.
- Point à l'équipe du porteur de ballon si celui-ci réussit à le poser derrière la ligne adverse.
- 1 point à l'équipe de l'adversaire si celui-ci réussit à stopper le porteur de ballon.

VARIABLES

- Nombre de joueurs.
- Taille du terrain.
- Possibilité d'appeler 2 nombres et de faire des passes.
- Agripper plutôt que toucher.

Séance 4 à 5 : Passe

SITUATION 1

La passe arrière est une spécificité du rugby qui pose souvent problème aux enfants. Une passe est dite «arrière» quand le ballon est lancé en direction de son propre camp. Une passe est «avant» (faute !) quand le ballon est lancé en direction du camp adverse.

DISPOSITIFS

- Faire 2 terrains comme sur le schéma pour limiter le temps d'attente.
- 1 ballon pour 2.



CONSIGNES

- Passer en arrière en direction de son propre camp.
- Pour le non-porteur de ballon, se placer derrière le porteur.
- Traverser l'espace à deux pour aller poser le ballon derrière la ligne adverse (passes en arrières).
- J'ai le ballon, j'accélère !
- Je n'ai plus le ballon, je ralentis pour me replacer derrière.

VARIABLES

- Fixer le nombre de passes à faire sur une traversée
- 3 élèves par ligne au lieu de 2.
- Faire un concours de vitesse.
- Redémarrer du début à chaque ballon tomber.

CRITÈRES

- Placer correctement ses mains sur le ballon (mains placées sous le ballon).
- Pousser avec ses doigts.
- Pour le réceptionneur, tendre les bras pour recevoir le ballon.
- Savoir adapter sa course.

SITUATION 2

DISPOSITIFS

- Sur petit terrain, mettre des plots tous les 2 m pour positionner les pratiquants.
- 1 ballon par équipes.
- 1 pratiquant sur chaque plot.
- 4 équipes.

CONSIGNES

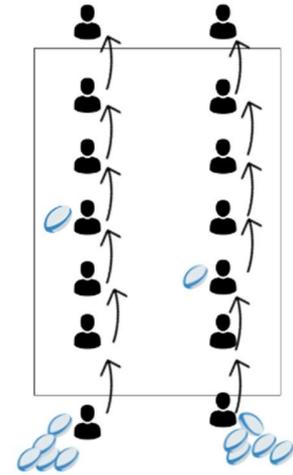
- Les élèves restent sur place tous tournés vers le départ où se sont posés les ballons. D'abord, ils s'entraînent.
- Puis ils doivent se faire des passes le plus vite possible avant l'autre équipe.
- Les ballons doivent arriver au dernier joueur sans tomber.
- Faire 3 manches.

CRITERES

- Ne pas se retourner complètement pour faire la passe.
- Ne pas faire tomber le ballon.

VARIABLES

- Faire moins d'équipes pour rendre la tâche plus compliquée. Au fur et à mesure, éliminer l'équipe arrivée dernière.
- Ajouter des ballons.
- L'équipe doit se débrouiller sans bouger pour transmettre les ballons au dernier joueur



SITUATION 3

DISPOSITIFS

- Elèves répartis sur 2 lignes.

CONSIGNES

- 2 ballons pour 2 pratiquants.
- 3 m de distance pour les 2 pratiquants.
- Les élèves se font des passes simultanées. Les 2 ballons doivent se croiser.
- Les ballons partent en même temps des mains des 2 pratiquants.

CRITÈRES

- S'appliquer sur ses passes (travailler de dextérité et de motricité).
- Ne pas faire tomber le ballon bien réceptionner le ballon.

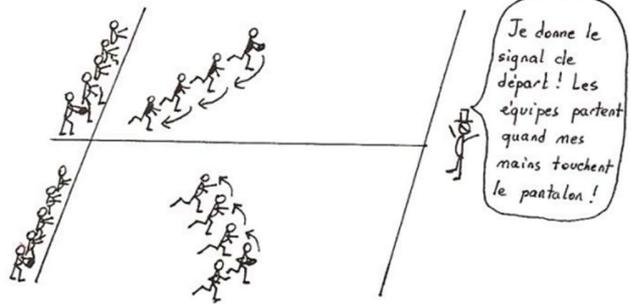
VARIABLES

- Distance entre les élèves. Possibilité de différenciation.
- Peut servir d'échauffement pour la séance 5.

SITUATION 4

DISPOSITIFS

- longueur 20 m.
- 2 équipes.
- 1 ballon par équipe.



CONSIGNES

- Transporter le ballon pour aller marquer dans l'en-but adverse.
- Trouver une solution pour se faire des passes en arrière.
- Tout le monde doit toucher le ballon.
- Il faut tendre les mains pour recevoir le ballon pour ne pas le faire tomber.
- Appeler le porteur de balle.

VARIABLES

- Si le ballon tombe, l'équipe recommence du début.
- Faire la course entre les deux équipes.
- Départ décalé des élèves (les 2 premiers puis les autres démarrent 5 secondes plus tard ou chaque élève part 3 s après l'autre).
- Distance (longueur et largeur).

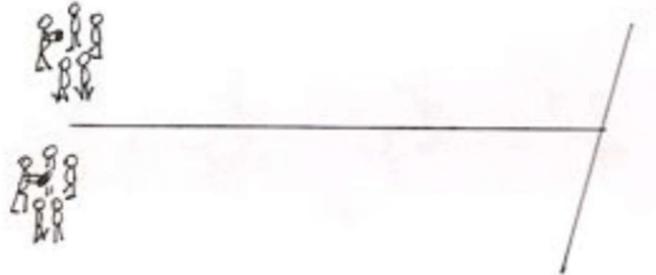
CRITÈRES

- Le ballon n'est pas tombé lors d'un passage.
- Bonne passes et réception (bras tendu pour réceptionner).
- Communication

SITUATION 5

DISPOSITIFS

- Longueur : 20 m
- Par équipe
- 1 ballon par équipe
- En rond.



CONSIGNES

- Se faire des passes en rond.
- Au signal les équipes se déploient.
- Trouver une solution pour avancer et se faire des passes en arrière (position d'escalier).
- Aller poser le ballon le plus vite possible en se le passant de l'un à l'autre.
- 1 point à l'équipe qui pose son ballon en premier.

CRITÈRES

- Bonne réception du ballon
- Remplacement efficace après signal du déploiement.
- Communication

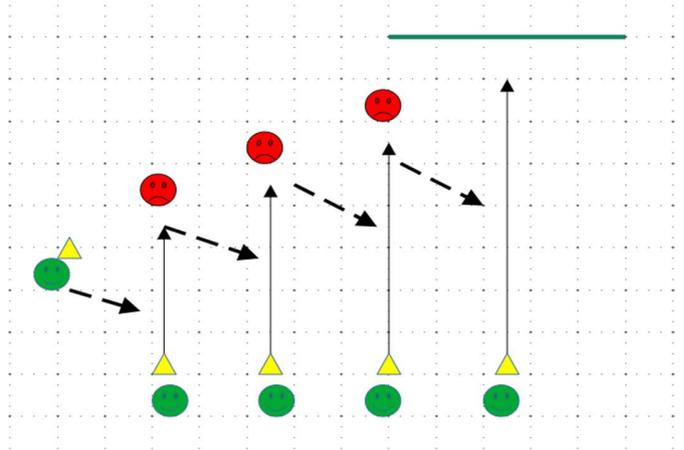
VARIANTES

- Si le ballon tombe au sol revenir au début.
- Distance.
- Nombre d'élèves par équipes.
- Départ non pas en rond mais en mouvement dans tous les sens dans un carré en se faisant des passes.

SITUATION 6

DISPOSITIFS

- 5 attaquants sur les plots jaunes.
- 3 défenseurs immobiles au niveau des smileys rouge.
- Le premier joueur a le ballon.



CONSIGNES

- Le premier joueur vert ne bouge pas, il fait la passe au joueur 2 qui arrive en courant.
- Le joueur 2 fait la passe au joueur 3 avant de rentrer en contact avec le défenseur rouge.
- Le joueur 3 reçoit le ballon dans sa course, il fait la passe au joueur 4 qui va aller faire la passe avant contact au dernier joueur de la ligne qui s'en va marquer.
- Le but est de faire la passe avant de rentrer en contact avec les joueurs rouges.
- Le joueur 5 doit aller marquer derrière la ligne.
- Les défenseurs n'ont pas le droit d'avancer.
- Une fois l'exercice assimilé, mettre de la vitesse.

VARIABLES

- Les défenseurs avancent vers les attaquants.
- Rajouter un défenseur en face du dernier joueur, il doit l'éviter pour aller marquer.
- Introduire l'agrippé en défense (entourer l'attaquant avec ses bras au niveau de la taille en positionnant sa tête sur le côté).

CRITÈRES

- Les passes sont exécutées dans la course. Les élèves ne s'arrêtent pas pour donner le ballon. Les épaules restent tourner vers l'en-but adverse.
- Rapidité d'exécution.

Séance 6 : Matches

Règle du match

- Jeu à 7 (avec 3 filles au moins sur le terrain).
- Match de 7 min.
- Jeu en agrippé (les joueurs agrippés ont 2 s pour transmettre le ballon, sinon le ballon est perdu).
- Tous les coups d'envoi ou remises en jeu sont donnés en gratte-poule (ballon au sol le toucher avec le pied et jouer).
- Si un joueur tombe au sol, il doit obligatoirement lâcher le ballon.
- Obligation que le ballon soit porté par une fille et un garçon pour pouvoir marquer.
- Pour marquer un essai, il faut aplatir le ballon.
- Les passes sont réalisées vers l'arrière, les en-avant de maladresse sont tolérés.

Pour arriver au match, il est essentiel que les élèves aient acquis quelques fondamentaux :

- **La marque, l'essai, se fait en aplatissant dans une zone que l'on appelle en-but.**
- **Pour marquer, il me faut avancer vers l'en-but adverse (les retours en arrière sont à proscrire).**
- **Pour empêcher l'adversaire de marquer, je dois l'agripper, c'est-à-dire, porter mes bras autour de sa taille en faisant bien attention à correctement positionner ma tête pour ne pas me faire mal.**
- **Le rugby est un sport d'équipe, je peux donc donner le ballon à mes coéquipiers mais ma passe doit toujours être dirigée vers l'arrière. A mes camarades donc de se positionner derrière moi pour que je puisse leur donner le ballon.**
- **Le rugby est un sport de combat. Il y a donc des contacts que je dois les accepter.**

Le rugby est un sport convivial et où le respect prend une place importante. Je respecte mes adversaires, mes coéquipiers et l'arbitre. A la fin du match, je serre la main de mes adversaires et je participe à la haie d'honneur