LE RUGBY À L'ÉCOLE

CYCLE 3

JOUER ET APPRENDRE ENSEMBLE

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DU GUIDE p. 3

1 **Introduction du rugby en cycle 3** p. 4

2 **Principe du rugby** p. 5

3 **Présentation des rugbys** p. 6

4 **Présentation d'une séance type** p. 7

5 **Planification prévisionnelle préconisée** p. 8

6 **Si... alors... à travers l'activité rugby** p. 9

7 **Catalogue des situations** p. 10-24

- Ultimate Rugby p. 11
- Toucher + 2" p. 12
- Le carré magique p. 13
- Bienvenue au rugby ! p. 14
- L'art de l'espace p. 15
- Les passes magiques p. 16
- Le gagne-terrain p. 17
- Jeu des relais et du surnombre p. 18
- 2 contre 1 + 1 p. 19
- Mission : ballon p. 20
- Je découvre les luttes individuelles et collectives p. 21
- J'apprends à chuter, à ceinturer, à bloquer, à plaquer p. 22
- Jeu au contact aménagé p. 23
- Attaquer des espaces libres p. 24

8 **Rencontre** p. 25

9 **Podcasts** p. 26

10 **Développer ses compétences psychosociales grâce au rugby** p. 27-29

- Résoudre des problèmes de façon créative p. 27
- Développer l'empathie p. 28
- Exprimer ses sentiments, le refus, et demander de l'aide p. 29

11 **Ressources/lexique** p. 30

PRÉSENTATION
DU GUIDE

LE RUGBY OCCUPE UNE PLACE PARTICULIÈRE ET HISTORIQUE PARMI LES SPORTS COLLECTIFS POUVANT ÊTRE PRATIQUÉS À L'ÉCOLE.

Le présent guide s'inscrit dans ce plan d'action. Il a pour objectif d'aider l'enseignant en cycle 3 à mettre en place des situations d'apprentissage de l'activité rugby dans le cadre de l'éducation physique et sportive à l'école et d'aider au développement des compétences psychosociales.

Grâce à des contenus audio, vidéo et graphiques, vous trouverez l'ensemble des éléments clés pour construire et animer un cycle rugby en éducation physique et sportive cohérent sur le terrain et en classe.

IL CONTIENT

- Les différentes formes de pratiques mobilisables
- Une séance type avec une programmation prévisionnelle et adaptative
- Des contenus pour développer les compétences psychosociales
- Différentes situations d'apprentissage du rugby

1.INTRODUCTION DU RUGBY EN CYCLE 3

LE RUGBY COMPORTE PLUSIEURS INTÉRÊTS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à circuler en milieu complexe.
- Favoriser l'éducation à la perception, à l'intelligence situationnelle et à la décision.
- Offrir une grande accessibilité des tâches à réaliser (liberté de déplacement, de manipulation du ballon).
- Favoriser la participation et l'expression de tous les enfants.

Le rugby appartient à la famille des sports collectifs, qui est mobilisable pour le champ de l'apprentissage 4 « Conduire et maîtriser un affrontement collectif et interindividuel ».

Les élèves pratiquant cette activité dans le cadre de l'EPS mobiliseront et développeront :

de **nouveaux pouvoirs moteurs** (comme attraper le ballon pour le passer à un partenaire ou stopper la progression d'un adversaire)

des **ressources perceptivo-motrices** (comme lire une trajectoire de ballon et faire une passe à un partenaire démarqué)

des **ressources cognitives** (comme la prise d'information sur sa position dans l'espace du terrain – notion de hors-jeu –, sur celle de ses partenaires pour faire une passe et sur celle de ses adversaires pour les éviter)

des **ressources affectives** (comme jouer ensemble dans le respect des différences, des droits et des devoirs, et assumer les différents rôles : défenseur et attaquant)

Du fait de ses caractéristiques propres, le rugby répond aux **grands principes des sports collectifs**.

Des **ballons adaptés aux élèves** (taille réduite) sont utilisés pour limiter les difficultés liées au contrôle du ballon.

Le jeu à effectif réduit dans un espace adapté (à 5 contre 5, par exemple, sur un terrain moins grand ou dans une cour) diminuera la charge informationnelle afin de faciliter la prise et la sélection de la bonne information concernant sa position, celle de ses partenaires et celle de ses adversaires, au regard de la cible à atteindre (en-but).

Le rugby présenté aux élèves se fera via **des situations pédagogiques aux règles simples** en début de cycle, pouvant se complexifier progressivement selon l'adaptation des élèves.

BUT DU JEU

Le but du jeu est de marquer plus de points que l'équipe adverse en aplatissant le ballon dans la zone de marque définie (« en-but »).

Le rugby peut se jouer à 5, à 7, à 10 ou à 15. Des points peuvent être marqués au pied en bottant ou en « dropant » le ballon entre les poteaux.

Jouer avec **fair-play** se traduit par le respect des règles du jeu et des valeurs fondamentales du rugby que sont **l'intégrité**, la **solidarité**, le **respect**, la **coopération** et la **camaraderie**.

LES 4 RÈGLES FONDAMENTALES DU RUGBY

1. La marque

Le ballon doit être aplati dans l'en-but de l'adversaire (lorsque le ballon est au sol dans l'en-but et que le joueur exerce sur celui-ci une pression de haut en bas, avec une ou 2 mains).

2. Les droits et les devoirs du joueur

Règle d'or : « Je ne dois pas faire mal à l'autre, ne pas me faire mal et ne pas me laisser faire mal. »	
J'ai le droit d'agir sur	**Je n'ai pas le droit d'effectuer des actions dangereuses ou déloyales :**
• **le ballon** : porter, ramasser, attraper, poser, lancer à la main et au pied ; • **le porteur de balle** : toucher, ceinturer, plaquer, s'opposer en engageant la tête et les épaules ; • **les autres joueurs** : s'opposer physiquement et faire avancer le ballon en soutenant le porteur de balle.	• **plaquage au cou ;** • **contestation de l'arbitrage ;** • **coups de poing et gestes agressifs ;** • **jeu dangereux au pied.**

3. Le tenu

Tout joueur plaqué au sol par un adversaire doit immédiatement lâcher ou passer le ballon. Le plaqueur ou la plaqueuse doit lâcher le joueur ou la joueuse plaqués et ne doit pas gêner la sortie du ballon en s'éloignant de la zone de plaquage.

4. Le hors-jeu

Un joueur est hors-jeu dans le jeu courant s'il se trouve devant un coéquipier qui porte le ballon ou qui l'a joué en dernier.

2.PRINCIPE DU RUGBY

CHAMP D'APPRENTISSAGE :

CONDUIRE ET MAITRISER UN AFFRONTEMENT COLLECTIF ET INTERINDIVIDUEL

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Dans des situations aménagées et très variées

- **S'engager** dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.
- **Contrôler** son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.
- **Connaître** le but du jeu.
- **Reconnaître** ses partenaires et ses adversaires.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES PENDANT LE CYCLE	LES ATTENDUS POUR L'ÉLÈVE	PRINCIPES D'ACTION AU RUGBY
S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de match	• Capacité à observer et analyser l'espace de jeu à attaquer. • Prise de décision rapide et adaptée à la situation. • Coordination avec les partenaires pour atteindre un objectif commun.	• Gagner le ballon et avancer vers l'en-but (la cible). • Créer du mouvement pour gagner plus facilement les défis collectifs et individuels, maîtriser l'opposition. • Identifier les espaces libres et les intervalles. • Conserver le ballon ou le récupérer. • Passer le ballon. • Maîtriser l'espace.
Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu	• Gestion de l'effort physique et mental. • Capacité à rester concentré et impliqué, même en cas de fatigue ou de déséquilibre du score. • Résilience face aux difficultés ou aux échecs temporaires.	• Passer du statut d'attaquant à défenseur, en soutien au porteur du ballon. • S'engager dans l'attaque comme dans la défense. • Créer du mouvement et maîtriser les gestes techniques spécifiques de base. • Préagir, c'est-à-dire jouer avec l'adversaire avant de jouer avec le ballon (en prenant en compte l'espace et le partenaire). • Accepter et maîtriser le contact avec ses partenaires et adversaires, le sol, soutenir et coopérer pour avancer collectivement.
Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre	• Capacité à gérer ses émotions et à adopter une attitude respectueuse. • Acceptation des règles et des décisions, même lorsqu'elles sont défavorables. • Esprit d'équipe et solidarité avec les partenaires.	• Respecter les règles, l'arbitre, l'adversaire. • Maîtriser son engagement. • Connaître la règle d'or. • Accompagner l'arbitre comme un acteur indispensable du jeu.
Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur, organisateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe	• Capacité à assumer des responsabilités. • Polyvalence et adaptabilité à différents rôles. • Esprit critique et objectivité dans l'observation et l'analyse.	Mise en situation d'arbitrer pour : • améliorer la connaissance de la règle ; • renforcer la prise de décision ; • développer les valeurs de respect (respect de la fonction) et de plaisir (appétence à l'arbitrage).
Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter	• Capacité à prendre du recul par rapport à sa pratique. • Esprit d'analyse et de réflexion sur ses propres performances et celles des autres. • Acceptation des critiques constructives et des axes d'amélioration.	• Célébrer la victoire collectivement sans appropriation individuelle. • Assumer la défaite collectivement. • Analyser sa performance et celle de son équipe (implication, score, efficacité du geste en attaque comme en défense, déplacements). • Proposer des remédiations.

3.PRÉSENTATION DES RUGBYS

TOUCHER + 2"

PRÉSENTATION

Forme de rugby sans plaquage favorisant le mouvement.
Le joueur touché doit transmettre le ballon dans les deux secondes sous peine de le rendre à l'adversaire.

Avantages

- Mêmes avantages que le rugby à 5 en matière de sécurité
- Pratique qui se rapproche beaucoup plus de la logique interne du rugby (soutien au porteur de balle en particulier)

Principaux domaines visés

- Développer sa motricité et s'exprimer avec son corps
- Apprendre à entretenir sa santé par une pratique physique régulière

Variables pédagogiques

La règle des 2 secondes peut être aménagée en :

- permettant à l'enfant de transmettre le ballon après 2 secondes tant qu'il est en recherche d'un partenaire
- Important : ni l'adversaire ni un partenaire ne peuvent agir directement sur l'enfant porteur de balle

Suivant les effectifs de la classe :

- La pratique du toucher +2 secondes peut se faire jusqu'à 7 contre 7 sur un espace latéral de 28 m (4 m par enfant) pour 35 m de profondeur
- L'équipe ayant encaissé un essai engage immédiatement de son en-but pour attaquer l'en-but adverse

LE JEU AU CONTACT

PRÉSENTATION

Forme de rugby avec des contacts aménagés. Le plaquage s'effectue en ceinturant le porteur de balle à la taille jusqu'à l'amener au sol. Cette forme de pratique est l'évolution naturelle du toucher + 2 secondes, qui mènera au ceinturé, puis au plaquage aménagé.

Avantages

- Se rapproche encore un peu plus de la pratique du rugby éducatif
- Faire émerger une dynamique d'apprentissage vers la pratique au contact et à plaquer
- Moins de discrimination entre les différents gabarits : tout le monde peut s'exprimer dans ce jeu, quelles que soient ses qualités

Principaux domaines visés

- Développer sa motricité et s'exprimer avec son corps
- S'engager dans les luttes et les contacts
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

LE RUGBY ÉDUCATIF

PRÉSENTATION

Rugby permettant aux élèves d'évoluer comme « les grands » selon des règles adaptées favorisant le mouvement et leur sécurité.

Avantages

- Activité proche du rugby total des enfants pouvant être pratiquée en mixité
- Permet de travailler sur l'atteinte des attendus de fin de cycle :
  - autour de la résolution des problèmes affectifs liés au contact
  - par l'appropriation des valeurs du rugby et de sa logique interne

Principaux domaines visés

- Développer sa motricité et s'exprimer avec son corps
- S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et des outils
- S'approprier une culture physique, sportive et artistique

4. PRÉSENTATION D'UNE SÉANCE TYPE

QU'EST-CE QU'UNE SÉANCE DE RUGBY À L'ÉCOLE ?

DURÉE

60 min

MATÉRIEL

Plots

Ballons

Chasubles

DES OBJECTIFS CLAIRS

- La compétence à développer.
- Ce que l'élève doit réaliser pour développer cette compétence.

1 surface en herbe ou en bitume comme la cour de l'école

DÉCOUPAGE EN 5 TEMPS DISTINCTS

1. **Entrée dans l'activité** : échauffement « manipuler et/ou se déplacer ».
2. **Situation 1 évolutive.**
3. **Situation 2 évolutive.**
4. **Jouer en sécurité !**
5. Retour au calme, **bilan de la séance** et des acquis, perspectives.

Faire pratiquer au maximum les élèves

Progression tout au long de la séance

IMPORTANT

- Organiser les espaces avant le début de la séance.
- S'appuyer sur la méthodologie du « Baby Rugby » pour l'organisation des « maisons » par situation.
- Organiser les rotations sur chaque atelier :
  - Des situations auto-gérées ;
  - Des situations animées par l'enseignant qui nécessitent un focus sécuritaire.

5. PLANIFICATION PRÉVISIONNELLE PRÉCONISÉE

Phase 1

Séance 1

Bienvenue au rugby
Je découvre les règles fondamentales du rugby (et la règle d'or).

Le carré magique
J'apprends à maîtriser le ballon.

Ultimate Rugby
Toucher + 2"
Je joue à l'Ultimate Rugby jusqu'au toucher + 2".

Séance 2

Les passes magiques
Je développe ma motricité spécifique au rugby.

L'art de l'espace
Je me situe dans l'équipe et dans l'espace pour marquer (notion de démarquage).

Toucher + 2"
Je joue au toucher + 2" et j'en maîtrise les règles.

Séance 3

Le gagne-terrain
J'apprends à avancer dans les espaces libres.

2 contre 1 + 1
Je coopère avec mon partenaire démarqué pour avancer.

Jeu des relais et du surnombre
Je coopère avec mon partenaire démarqué pour avancer.

Phase 2

Séance 1

Je découvre les luttes individuelles et collectives
Je découvre les luttes individuelles et collectives (jeux d'apprentissage).

J'apprends à chuter
Je maîtrise ma chute et j'apprends à me relever efficacement.

Jeu des relais et du surnombre
J'assure la continuité du jeu par la passe (renforcement du rôle de soutien).

Séance 2

L'art de l'espace
J'apprends à ceinturer et à bloquer en sécurité (jusqu'au plaquage pour les plus avancés).

Mission : ballon
J'assure la continuité du jeu par la conservation du ballon au contact.

Toucher + 2"
Jeu au contact aménagé
J'avance avec mon collectif pour marquer (toucher + 2" ou jeu au contact aménagé).

Séance 3

2 contre 1 + 1
Je renforce ma motricité spécifique au rugby.

Attaquer des espaces libres
Je joue dans les espaces libres (jouer les situations là où elles sont les plus favorables).

Toucher + 2"
Jeu au contact aménagé
J'avance avec mon collectif pour marquer (toucher + 2" ou jeu au contact aménagé).

Phase 3

Séance 1

Attaquer des espaces libres
J'apprends à coopérer efficacement pour faire avancer et marquer mon équipe.

Mission : ballon
Je maîtrise mon engagement moteur et affectif lors des jeux d'opposition.

Toucher + 2"
Jeu au contact aménagé
Je joue au toucher + 2" ou au jeu au contact aménagé, j'en maîtrise les règles et je sais les arbitrer.

Séance 2

Mission : ballon
Je soutiens le porteur de balle et j'assure la continuité du jeu qui avance.

Toucher + 2"
Jeu au contact aménagé
Je maîtrise les formes de pratiques (toucher + 2" et/ou jeu au contact aménagé).

Je participe à une rencontre inter-classes ou inter-écoles
Je recherche le gain d'une rencontre en identifiant les situations favorables de marque.

6. SI... ALORS...
À TRAVERS L'ACTIVITÉ RUGBY

(DES PRINCIPES ÉVOLUTIFS POUR FAVORISER LES APPRENTISSAGES EN EPS)

Si...	Alors j'utilise les situations...
Je souhaite travailler sur le respect des règles fondamentales	4 Bienvenue au rugby ! 1 Ultimate Rugby
Les élèves sont majoritairement en position de hors-jeu	6 Les passes magiques 1 Ultimate Rugby 2 Le toucher + 2"
Les élèves n'avancent pas	7 Le gagne-terrain 8 Jeu des relais et du surnombre
Les élèves ne passent pas le ballon à un joueur démarqué	5 L'art de l'espace 9 Le 2 contre 1 + 1 6 Les passes magiques
Les élèves sont passifs quand ils n'ont pas le ballon	5 L'art de l'espace 7 Le gagne-terrain 8 Jeu des relais et du surnombre
Les élèves ne s'engagent pas ou peu dans les contacts et les luttes	11 Je découvre les luttes individuelles et collectives 10 Mission : ballon 12 J'apprends à chuter, à ceinturer, à bloquer, à plaquer
Je souhaite favoriser la mixité	TOUTES ! 1 Ultimate Rugby 2 Le toucher + 2" 3 Le carré magique
Je souhaite améliorer la lecture du jeu	7 Le gagne-terrain 8 Jeu des relais et du surnombre 2 Le toucher + 2" 14 Attaquer des espaces libres
Les élèves sont autocentrés	7 Le gagne-terrain 10 Mission : ballon 14 Attaquer des espaces libres

Si...	Alors j'utilise les situations...
Je souhaite introduire le jeu au pied	3 Le carré magique 14 Attaquer des espaces libres 13 Jeu au contact aménagé
Si je souhaite animer une séance/situation avec majoritairement des luttes/contacts	11 Je découvre les luttes individuelles et collectives 10 Mission : ballon 12 J'apprends à chuter, à ceinturer, à bloquer, à plaquer 13 Jeu au contact aménagé
Si je souhaite solliciter les élèves avec une forte dépense énergétique	1 Ultimate Rugby 2 Le toucher + 2" 13 Jeu au contact aménagé
Je souhaite développer l'autonomie dans les ateliers	5 L'art de l'espace 9 2 contre 1 + 1
Je souhaite développer l'autonomie dans le jeu	2 Le toucher + 2" 1 Ultimate Rugby
Je souhaite évaluer les élèves lors d'un atelier	7 Le gagne-terrain 8 Jeu des relais et du surnombre 14 Attaquer des espaces libres
Je souhaite évaluer les élèves lors d'une rencontre	2 Le toucher + 2" 13 Jeu au contact aménagé
Je souhaite favoriser le climat de classe	11 Je découvre les luttes individuelles et collectives 3 Le carré magique 10 Mission : ballon
Je souhaite développer la coopération	8 Jeu des relais et du surnombre 9 2 contre 1 + 1 10 Mission : ballon 14 Attaquer des espaces libres

7. CATALOGUE DES SITUATIONS
SOMMAIRE

1 Ultimate Rugby p. 11

2 Toucher + 2" p. 12

3 Le carré magique p. 13

4 Bienvenue au rugby ! p. 14

5 L'art de l'espace p. 15

6 Les passes magiques p. 16

7 Le gagne-terrain p. 17

8 Jeu des relais et du surnombre p. 18

9 2 contre 1 + 1 p. 19

10 Mission : ballon p. 20

11 Je découvre les luttes individuelles et collectives p. 21

12 J'apprends à chuter, à ceinturer, à bloquer, à plaquer p. 22

13 Jeu au contact aménagé p. 23

14 Attaquer des espaces libres p. 24

7.1. ULTIMATE RUGBY

LES ATTAQUANTS DOIVENT MARQUER PLUS DE POINTS QUE LES DÉFENSEURS EN PASSANT ET PORTANT LE BALLON DANS L'EN-BUT ADVERSE.

SITUATION 1	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
SE SITUER DANS L'ESPACE ET DÉCOUVRIR LA MARQUE			10 à 14 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :
- identifier la zone de marque ;
- se démarquer ;
- assurer la continuité du mouvement qui avance par la passe ;
- connaître leurs droits et devoirs.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

- Se démarquer latéralement et verticalement sur le terrain.
- Se démarquer dans l'en-but.
- Adopter une position des mains hautes pour recevoir le ballon.

ORGANISATION

- **But :** recevoir et aplatir le ballon dans l'en-but.
- **Score :** 1 point par « essai ».
- **Espace :** 15 x 25 à 20 x 30 suivant le nombre d'élèves.
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 1 ballon par terrain.

DESCRIPTION

1. Lancement/départ : les élèves partent de leur en-but et progressent par la passe jusqu'à l'en-but adverse.
2. Pendant le jeu : en cas de ballon « tombé », il sera remis à l'équipe adverse.
3. Fin de la situation : lorsqu'un essai est marqué. L'équipe ayant encaissé l'essai engage de son en-but par une passe.

Consignes pour les élèves :

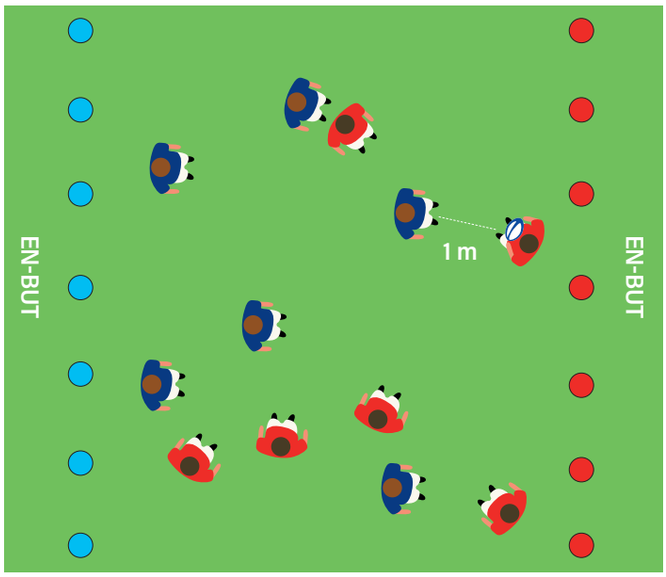
Les élèves peuvent faire 3 pas avec le ballon. L'opposant reste à une distance de 1 mètre.

Rôle de l'arbitre :

- Faire respecter la distance minimale entre l'opposant et le porteur de balle.
- Communiquer la marque et les remises en jeu.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT

- Encourager et inciter la prise d'initiative.
- Sécurité : réception du ballon de face.
- Focus sur le démarquage.
- Organiser 2 terrains pour faire jouer 4 équipes en parallèle.
- Identifier les variantes nécessaires.



Les élèves n'avancent pas	Pour le porteur de balle, droit de courir avec le ballon. S'il est touché, il a 2" pour le passer à un partenaire.	Avancer individuellement.
Les élèves marquent trop facilement	Introduire la règle du hors-jeu : les partenaires du porteur de balle doivent se positionner en arrière de celui-ci pour recevoir le ballon.	Soutenir le porteur de balle et coopérer pour avancer.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.2. TOUCHER + 2"

UTILISATEURS ET OPPOSANTS S'AFFRONTENT POUR ÉTABLIR LE RAPPORT DE FORCE À LEUR AVANTAGE.

SITUATION 2	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ			5 contre 5

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :

- conduire et maîtriser un affrontement collectif.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

: utilisateurs :

- Lorsque le porteur de balle est touché à 2 mains simultanément entre la taille et les épaules, l'arbitre annonce : « Toucher », « 1 », « 2 ».
- Le porteur de balle touché a 2 secondes pour faire une passe, sans obligation de s'arrêter.
- Le ballon est transmis au-delà des 2 secondes : ballon à l'opposant = coup franc (CF), adversaires à 5 m.
- Le joueur touché n'a plus le droit de jouer le ballon au pied : ballon à l'opposant = CF, adversaires à 5 m.

Toucher 4 mains

- **1er cas :** le porteur du ballon est touché simultanément par deux joueurs (donc 4 mains) entre la taille et les épaules ;

- **2e cas :** un même joueur est touché 2 fois de suite par des adversaires avec les deux mains simultanément entre la taille et les épaules avant la fin des 2 secondes attribuées lors du 1er toucher

=

ce joueur touché à 4 mains doit immédiatement poser le ballon au sol à l'endroit du toucher (si ce n'est pas immédiat, 5 mètres de plus). C'est l'équipe adverse qui remettra le ballon en jeu sous la forme d'un coup franc (adversaires à 5 mètres).

: opposants :

- L'opposant doit toucher le porteur de balle à 2 mains simultanément entre la taille et les épaules.
- Les opposants ne peuvent pas jouer le ballon dans les mains du porteur de balle.
- Les opposants peuvent récupérer le ballon sur interception ou sur ballon au sol pour contre-attaquer.
- Le toucher + 2 secondes = un plaquage – Le « toucheur » ne doit plus intervenir avant d'être revenu dans son camp, les soutiens défensifs ne doivent pas interférer avec le jeu tant que le touché n'a pas fait sa passe = CF – adversaires à 5 m.
- Si l'action de « toucher » l'opposant n'est pas faite à 2 mains simultanément entre la taille et les épaules, le jeu continue. L'arbitre peut annoncer « Jouez » en cas de litige.

ORGANISATION

- **But :** marquer le plus possible.
- **Temps :** 2 périodes de 10 min.
- **Espace :** 30 m (en-but non compris) x 25 m.
- **Matériel :** ballon classique ou ballon en mousse taille 3.

FAUTE ou JEU DÉLOYAL

Au coup de sifflet de l'arbitre, le joueur de l'équipe fautive pose immédiatement le ballon au sol afin de rendre celui-ci disponible pour l'équipe adverse, sinon sanction : CF à l'endroit de la faute ou 5 mètres de plus ou remplacement en cas de fautes répétées.

CONSIGNES ARBITRAGE

Valider le toucher = les deux mains simultanément + hauteur du toucher (entre la taille et les épaules). Communication verbale de l'arbitre : « Toucher », « 1 », « 2 » (audible pour tout le monde) puis coup de sifflet immédiat.

MARQUE

Essai = 5 points. Un joueur touché dans l'en-but peut marquer. Un joueur touché avant l'en-but ne peut pas marquer. Soit il passe le ballon (avant de pénétrer dans l'en-but), soit l'arbitre arrêtera le jeu qui reprendra par un CF à 5 mètres de la ligne de but (face au point où le joueur est entré dans l'en-but) pour l'équipe qui était en possession du ballon.

REMISE EN JEU	OÙ ?	COMMENT ?
COUP D'ENVOI	Au centre du terrain – possibilité de jouer rapidement	CF à 5 m de toute ligne Adversaires à 5 m Un CF peut être joué de plusieurs façons : – pour soi-même, après avoir botté le ballon (ballon au sol ou quittant les mains) ; – en coup de pied tombé (drop) ; – en coup de pied de volée CF accordé à moins de 5 mètres de sa ligne de but, possibilité de taper directement en touche = gain de terrain mais remise en jeu à l'équipe adverse
COUP DE RENVOI APRÈS ESSAI	Au centre du terrain par l'équipe qui a concédé l'essai – possibilité de jouer rapidement	
EN-AVANT	À l'endroit de la faute, à 5 mètres de toute ligne	
SORTIE EN TOUCHE	À l'endroit de la sortie. Si le ballon sort en ballon mort sur jeu au pied, le ballon revient à l'équipe adverse à l'endroit du coup de pied.	
TRANSFORMATION DROP TIR AU BUT	NON	

Le règlement complet M12 Toucher + 2 secondes.pdf

Retrouvez, ici, une vidéo pour arbitrer le toucher + 2 secondes Arbitrer le « Toucher + 2 secondes » (2018-2019) - Vidéo Dailymotion

7.3. LE CARRÉ MAGIQUE

UN GROUPE D'ÉLÈVES SE LANCE DANS UN CARRÉ MAGIQUE AVEC DES BALLONS ET PLEIN D'ÉNERGIE.

SITUATION 3	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ			Jusqu'à 25 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :
- poser, ramasser, passer, attraper et jouer avec le ballon ;
- se déplacer et maîtriser le ballon en étant en mouvement.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

🔴 : 🔵 : **utilisateurs :**
- Le passeur regarde le réceptionneur et inversement.
- Le réceptionneur appelle le porteur de balle.
- La tête et les épaules du réceptionneur sont orientées vers lui.
- Le réceptionneur présente ses mains hautes (cible).
- Le passeur termine sa passe avec les 2 mains tendues en direction de la cible.

ORGANISATION
- **But :** réaliser des actions motrices spécifiques au rugby.
- **Espace :** 15 x 15 à 20 x 20 suivant le nombre d'élèves (jusqu'à 2 m² par élève).
- **Matériel :** plots de 4 couleurs, chasubles, 1 ballon pour 2 élèves.

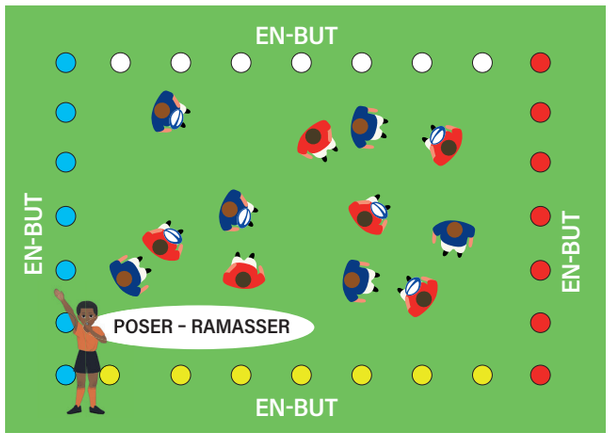
DESCRIPTION

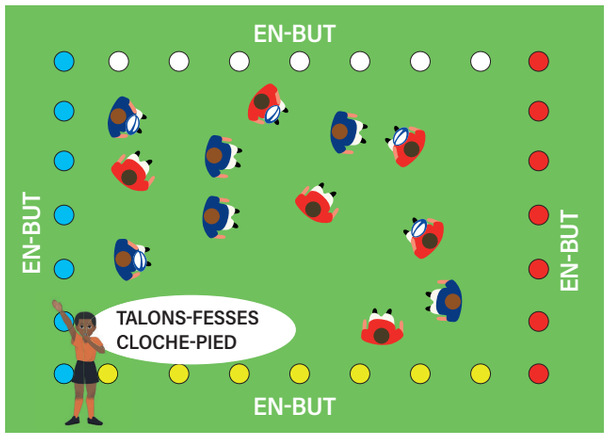
Dans le carré, les élèves suivent les consignes de l'enseignant/animateur :
1. **Lancer et attraper son ballon** (le ballon ne doit pas dépasser le niveau de la tête), **lancer le ballon** pour le récupérer en corbeille.
2. **Ramasser** le ballon puis le **poser** au sol, le faire rouler au sol, à 1 main.
3. **Passer** le ballon de la main à la main, à 2 mains, à 1 main, en le lançant au-dessus de la tête.
4. **Faire le tour** de la taille avec le ballon, le faire passer entre ses jambes.

Consignes pour les élèves :

Appeler avant de recevoir le ballon.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT
- Utiliser 2 couleurs de chasuble pour basculer sur **l'Ultimate Rugby** ou une **passe à 5** en fin d'atelier.
- Organiser 2 ateliers en parallèle.
- Laisser le temps aux enfants de s'approprier les consignes.
- Focaliser l'attention des élèves sur la réception du ballon (mains hautes comme pour boxer).





Les élèves maîtrisent le ballon ⇨ Varier les déplacements : talons-fesses, pas chassés, montées de genoux, marche en canard, sauts à pieds joints, cloche-pied, sauts de grenouille, roulades… ⇨ Renforcer la coordination en prenant des informations visuelles et orales.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.4. BIENVENUE AU RUGBY !

JE DÉCOUVRE LES RÈGLES FONDAMENTALES DU RUGBY : LA MARQUE, LES DROITS ET DEVOIRS DES JOUEURS, LE TENU, LE HORS-JEU/L'EN-AVANT.

SITUATION 4 JE DÉCOUVRE LES RÈGLES FONDAMENTALES	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	En ½ groupe et jusqu'à toute la classe !

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

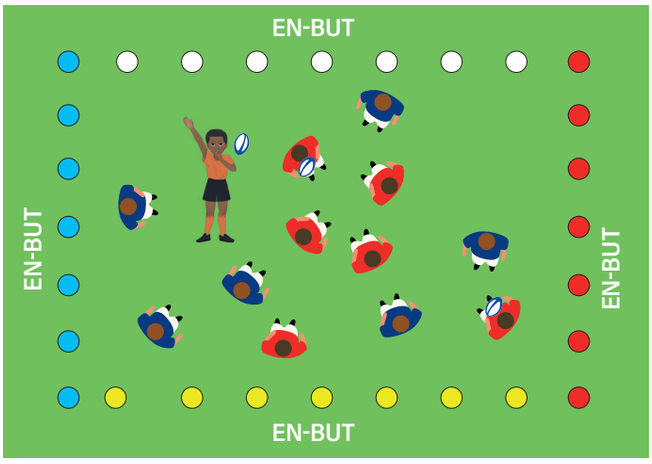
Rendre les élèves capables de :
- connaître les règles fondamentales ;
- connaître la règle d'or ;
- connaître leurs droits et devoirs.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

- S'engager pour porter et passer le ballon.
- Avancer pour marquer.
- S'opposer individuellement et collectivement pour empêcher de marquer.

ORGANISATION

- **But :** aplatir le ballon dans l'en-but.
- **Espace :** 20 x 20 suivant le nombre d'élèves (jusqu'à 3 m de large par élève).
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 1 ballon par terrain.



DESCRIPTION

Lancement/départ : l'enseignant a 2 ballons. Il donne un ballon de la main à la main. Le ballon passe de main en main.

1. La MARQUE :
- Comment fait-on pour marquer des points ? **On aplatit le ballon derrière une ligne**.
- Et si on jette le ballon derrière la ligne ? **NON**.

2. Les DROITS et DEVOIRS des joueurs :
Introduction de la règle d'or
- Faire verbaliser par les élèves les interdits (NE PAS FAIRE MAL, NE PAS SE FAIRE MAL, NE PAS SE LAISSER FAIRE MAL).
- Mes droits : courir, passer, botter…

3. Le TENU :
- Quand je suis au sol, je dois lâcher le ballon.
- Quand je suis touché, j'ai 2 secondes pour passer le ballon.
- Quand je suis ceinturé, je dois passer mon ballon.

4. Le HORS-JEU :

Une ligne imaginaire passant par le ballon et parallèle aux lignes d'en-but sépare les 2 équipes.
On ne peut pas passer le ballon à un partenaire devant soi par rapport à cette ligne imaginaire.
La règle de l'EN-AVANT découle donc du HORS-JEU.

Rôle de l'enseignant :

Imager les règles fondamentales.

Les élèves ne marquent pas assez	Identifier 4 lignes d'en-but pour faciliter la capacité à marquer des élèves.	Encourager l'activité des élèves.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.5. L'ART DE L'ESPACE

SE DÉMARQUER POUR MARQUER : L'ART DE L'ESPACE AU RUGBY. TROUVER L'ESPACE, SE DÉMARQUER : L'ARME SECRÈTE POUR DÉSÉQUILIBRER LA DÉFENSE

SITUATION 5	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
SE REPÉRER DANS L'ESPACE			10 à 14 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :
- se déplacer dans les espaces libres, se démarquer ;
- coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ;
- marquer.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

: utilisateurs :
Chercher l'espace libre, se déplacer dans l'espace par rapport à la cible et aux opposants. Éviter les opposants et aller marquer.

:opposants :
Empêcher les utilisateurs de se démarquer. Empêcher de marquer en touchant, ceinturant, bloquant ou plaquant.

ORGANISATION
- **But :** aller derrière la ligne annoncée puis aplatir le ballon dans l'en-but.
- **Score :** 1 point par zone atteinte et par « essai ».
- **Espace :** 20 x 30 à 25 x 30 suivant le nombre d'élèves.
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 1 ballon pour 2 élèves.

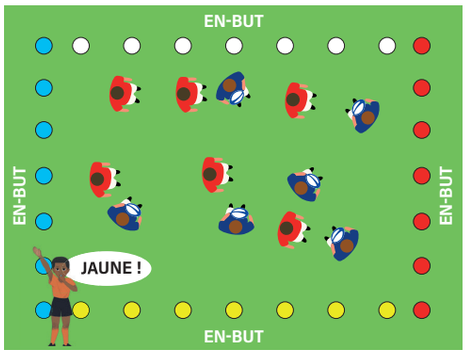
DESCRIPTION
1. Lancement/départ : les : et les : se déplacent dans tout l'espace.
2. Au signal de la couleur de l'en-but choisi, le jeu commence.
3. **Fin de la situation :** les joueurs utilisateurs sont dans leur zone et/ou figés (statues).

Consignes pour les élèves :

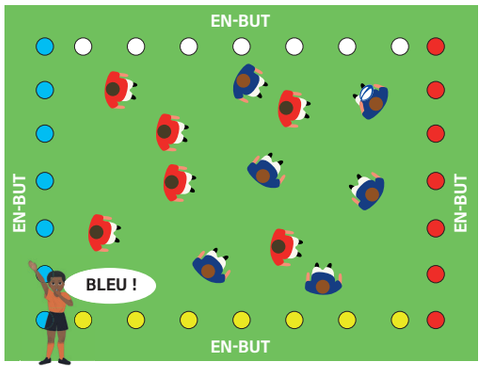
:utilisateurs :
- Rester dans le terrain.
- Quand je suis touché/attrapé, je reste sur place (je deviens une statue).

: opposants :
Toucher/attraper/ceinturer le plus possible de porteurs de ballon.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT
- Encourager et inciter la prise d'initiative des utilisateurs.
- Sécurité : droits des opposants d'attraper/ceinturer les utilisateurs.
- Focus sur le démarquage et l'évitement.
- Organiser 2 terrains pour faire jouer 4 équipes en parallèle.
- Identifier les variantes nécessaires.



Variante si les élèves marquent trop facilement



Les élèves marquent peu	Définir 2 zones de marque pour augmenter les possibilités de se démarquer et les rejoindre ET/OU possibilité de libérer les statues en les touchant avec le ballon.	Se démarquer individuellement et faciliter le repérage des espaces libérés par les opposants.
Les élèves marquent trop facilement	Utiliser 1 seul ballon avec la possibilité de faire des passes dans tous les sens pour aller marquer PUIS introduire/rappeler la règle du hors-jeu → les partenaires du porteur de balle doivent se positionner en arrière de celui-ci pour recevoir le ballon.	S'organiser collectivement pour soutenir le porteur de balle et coopérer pour avancer.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.6. LES PASSES MAGIQUES

J'UTILISE LES TECHNIQUES APPRISES POUR PASSER LE BALLON À MES PARTENAIRES AFIN DE MARQUER.

SITUATION 6	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ AU SERVICE DU JEU			Jusqu'à 15 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :
- passer, attraper et jouer le ballon dans une situation de jeu ouverte ;
- se déplacer et maîtriser le ballon en mouvement face à des opposants.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

: utilisateurs :
- Le réceptionneur démarqué appelle le porteur de balle.
- Le regard et les épaules du réceptionneur sont orientés vers lui.
- Le réceptionneur présente ses mains hautes (cible).
- Le passeur termine sa passe avec les 2 mains tendues en direction de la cible.

: opposants : empêcher de marquer.

ORGANISATION

- **But :** marquer en s'appuyant sur les passes.
- **Score :** 1 point par « essai ».
- **Espace :** 20 x 20 suivant le nombre d'élèves (jusqu'à 3 m de large par élève).
- **Matériel :** plots de 4 couleurs, chasubles, 1 ballon pour 2 élèves.

DESCRIPTION

1. Lancement/départ : les élèves **utilisateurs sont par 2 pour 1 opposant** et **AU SIGNAL de la couleur d'en-but** :
A. Aller marquer et/ou transmettre le ballon à son partenaire démarqué (passes possibles dans tous les sens).
B. Idem, et les passes sont **exclusivement en arrière.**
C. Sur le principe de **« l'épervier »**, tous les opposants peuvent toucher/attraper/ceinturer le porteur de balle.
2. Fin de la situation : les utilisateurs ont marqué.

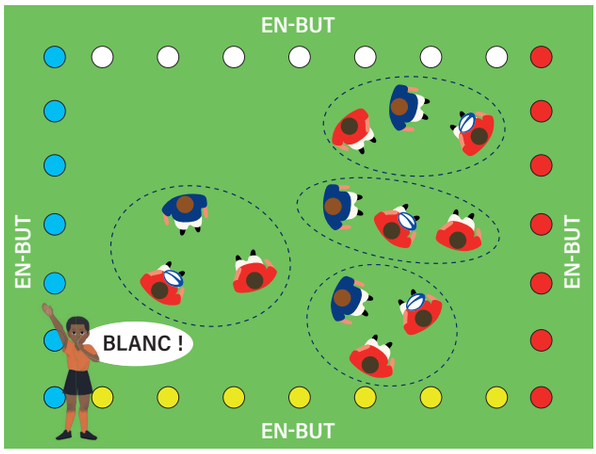
Consignes pour les élèves :

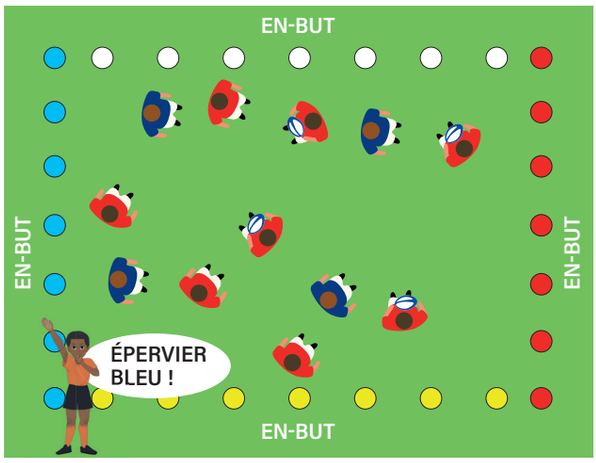
: utilisateurs : si je suis touché/attrapé/ceinturé, j'ai 2" pour passer le ballon.

: opposants : toucher/attraper/ceinturer le porteur de balle.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT

- Définir des triplettes homogènes.
- Organiser 2 ateliers en parallèle.
- Accepter les « maladresses ».
- Bonifier les réussites.
- Organiser au préalable 1 « passe à 5 » puis déclencher le jeu.
- Encourager les démarquages et les passes précises.





Les élèves sont statiques	Définir un temps limite pour marquer. Demander à tous les utilisateurs d'aller dans l'en-but pour valider l'essai.	Encourager l'activité des élèves.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.7. LE GAGNE-TERRAIN

POUR MARQUER, J'AVANCE DANS LES ESPACES LIBRES ET JE FAIS AVANCER MES PARTENAIRES DÉMARQUÉS.

SITUATION 7	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
AVANCER DANS LES ESPACES LIBRES			10 à 14 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :
Rendre les élèves capables de :
- avancer pour aller marquer ;
- s'organiser collectivement pour aller marquer.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

: utilisateurs :
- J'ai le ballon : j'avance ! Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible qui avance également.
- Je n'ai pas le ballon : j'aide mon partenaire à avancer en assurant le soutien, en poussant sur le porteur de balle ou en me démarquant.

: opposants :
- Cadrer les joueurs adverses dans leur zone ; arrêter le porteur de balle au toucher + 2" ou au jeu au contact.
- Soutenir mes partenaires-défenseurs pour défendre l'en-but et avancer.

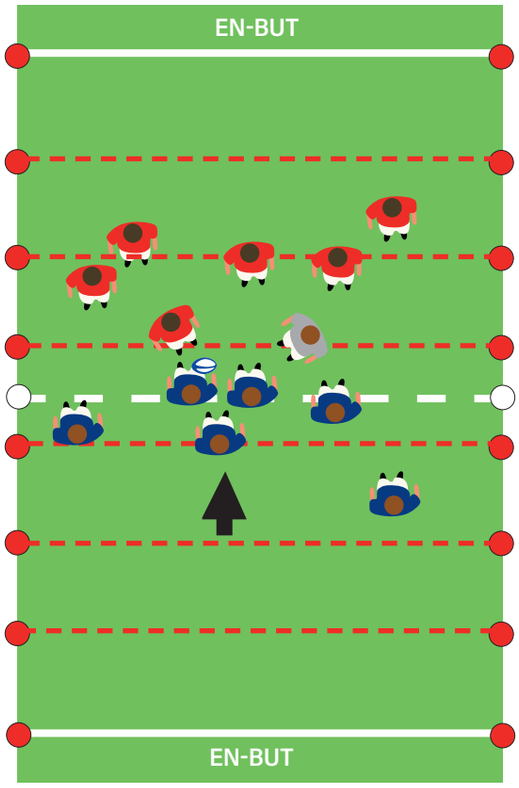
ORGANISATION
- **But :** marquer en évitant les blocages.
- **Score :** zone franchie = 1 point, essai marqué = 5 points, relais (passe qui fait avancer) = 1 point.
- **Espace :** profondeur de 3,5 m par zone et espace latéral de 2 m par joueur.
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 2 ballons par atelier.

DESCRIPTION
Lancement/départ : le jeu réel démarre à la passe de l'enseignant en s'appuyant sur un **rapport de force favorable** à l'équipe utilisatrice (supériorité numérique des élèves autour du ballon, potentialités des élèves porteurs de balle ou soutiens proches ou élèves démarqués dans un espace libre).

Consignes pour les opposants :
1. Les opposants se placent dans les zones indiquées par l'enseignant et ne peuvent défendre que dans leur zone.
2. Pour augmenter la difficulté, dès que le jeu démarre, ils s'organisent pour refaire une ligne de défense haute et avancer sur les utilisateurs.

Rôle de l'arbitre :
Faire respecter les droits et devoirs des utilisateurs et des opposants.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT
- Jouer sur l'espace libre et assurer la continuité de l'avancée.
- Jouer sur le placement initial des opposants.
- Augmenter ou réduire la profondeur des zones.
- Engager les élèves dans l'arbitrage d'une séquence de rugby.



Les élèves marquent trop facilement	Organiser des rideaux défensifs réduits. Augmenter la largeur du terrain. Placer des opposants en poursuite des utilisateurs lors du lancement de jeu.	Avancer rapidement vers l'en-but. Se démarquer pour proposer une solution au porteur de balle.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.8. JEU DES RELAIS ET DU SURNOMBRE

J'ASSURE LA CONTINUITÉ DU JEU PAR LA PASSE ET J'APPRENDS À SOUTENIR LE PORTEUR QUAND JE N'AI PAS LE BALLON

SITUATION 8	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
COOPÉRER POUR AVANCER COLLECTIVEMENT			10 à 14 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :
Rendre les élèves capables de :
- assurer la continuité du mouvement qui avance ;
- faire avancer un partenaire.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :
: utilisateurs :
- J'ai le ballon : j'avance dans un espace libre, je m'organise pour faire avancer un partenaire disponible qui avance également ; si je suis au contact ou touché, je m'organise pour conserver le ballon et je me tourne vers mes partenaires.
- Je n'ai pas le ballon : je me place près du porteur de balle afin de pouvoir recevoir le ballon ou le conserver pour continuer d'avancer.

: opposants :
- Opposant direct du porteur de balle : je me place en face du porteur de balle en avançant pour le toucher, le ceinturer, le bloquer ou le plaquer.
- Opposant en soutien : je me replace afin de pouvoir être opposant direct des futurs porteurs de balle.

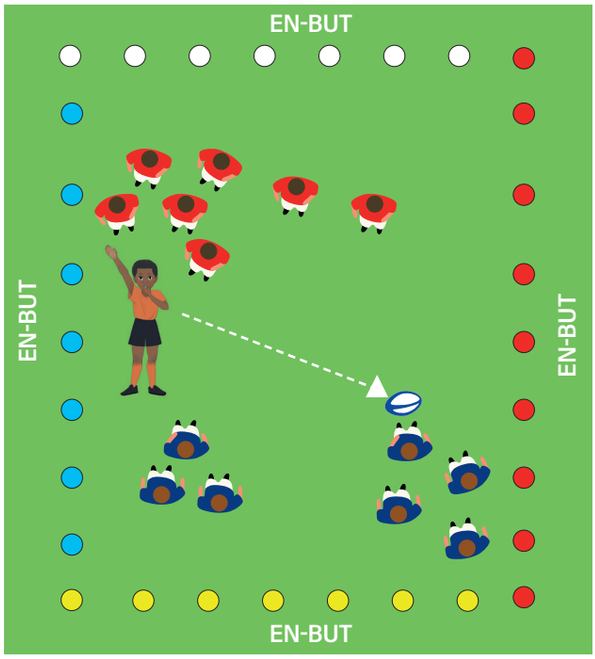
ORGANISATION
- **But :** marquer rapidement en évitant les blocages.
- **Score :** essai marqué = 5 points, RELAIS (passe qui fait avancer un partenaire) = 1 point.
- **Espace :** profondeur de 3,5 m par zone et espace latéral de 2 m par joueur.
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 2 ballons par atelier.

DESCRIPTION
Lancement/départ : dans un premier temps, favorisant, l'enseignant donne le ballon en avançant à un joueur démarqué, et fait de même sans attendre l'organisation des opposants après essai.

Consignes pour les opposants :
Les opposants se replient tant que le joueur utilisateur n'a pas reçu le ballon :
1. Toucher + 2".
2. Ceinturer, bloquer, plaquer.

Rôle de l'arbitre :
Faire respecter les droits et devoirs des utilisateurs et des opposants.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT
- Jouer sur l'espace libre pour assurer la continuité de l'avancée.
- Jouer sur le placement initial des opposants.
- Valoriser les partenaires démarqués qui font avancer leur équipe.
- Avoir des opposants **SUR** ou **EN DEHORS** du terrain avec une entrée progressive à l'appel de leurs numéros.



Les utilisateurs avancent très facilement	Générer des lancements de jeu plus difficiles c'est-à-dire soit à l'équilibre soit en reculant pour les utilisateurs.	Avancer rapidement vers l'en-but. Soutenir et se démarquer proche pour proposer une solution au porteur de balle.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.9. 2 CONTRE 1 + 1

JE VOIS, JE DÉCIDE, J'AGIS.
JE MAÎTRISE L'ESPACE, LES OPPOSANTS ET LA PASSE !

SITUATION 9	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
VOIR ET AGIR			10 à 14 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :
- maîtriser l'espace et les opposants (porteur de balle qui fixe et soutien démarqué) ;
- assurer une passe précise.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

: utilisateurs :
- J'ai le ballon : j'avance le plus droit possible, place mon regard pour voir adversaires et partenaires, fais avancer mon partenaire avant d'être bloqué et cours rapidement pour le soutenir.
- Je n'ai pas le ballon : je soutiens mon partenaire en me plaçant en profondeur devant l'espace libre (« à l'extérieur ») et en me tenant prêt à recevoir le ballon.

: opposants :
- Opposant direct du porteur de balle : j'avance rapidement puis contrôle ma vitesse pour le toucher, le ceinturer, le bloquer ou le plaquer avant qu'il ne passe le ballon.
- Opposant en soutien : je respecte les consignes qui concernent mon intervention puis je m'organise comme le 1er défenseur sur le futur porteur de balle.

ORGANISATION

- **But :** marquer rapidement en évitant les blocages.
- **Score :** essai marqué = 5 points + 2 points si passe efficace pour avancer.
- **Espace :** largeur de 10 m et profondeur de 15 m.
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 1 ballon pour 4 élèves.

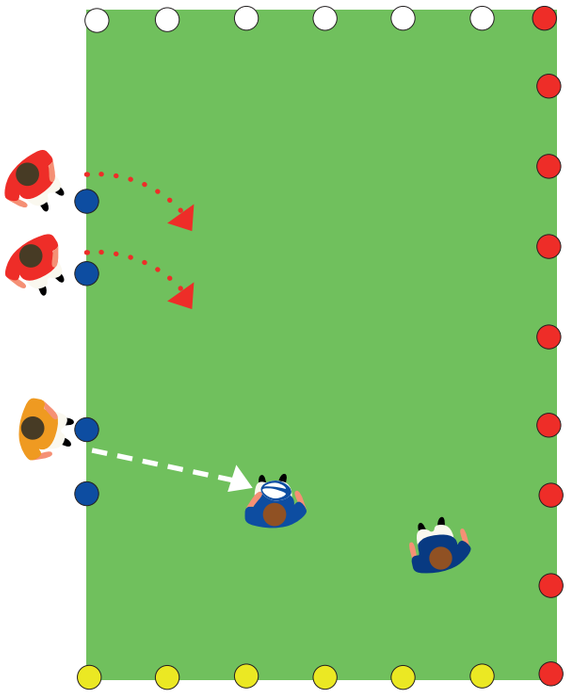
DESCRIPTION

Lancement/départ : par 1 élève identifié ➔ :
Quand l'élève 1 tape sur le ballon : les utilisateurs peuvent se déplacer et les opposants entrent sur les terrains par leurs plots d'entrée. Ils ne pourront avancer qu'à la passe !

Consignes pour les opposants :
- 1er opposant : je défends sur le 1er utilisateur.
- 2e opposant : je m'adapte à la situation pour empêcher de marquer.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT

- Faire évoluer les temps d'entrée des opposants.
- Faire évoluer le nombre de joueurs (2 contre 1, 2 + 1 contre 1 + 1 + 1, ou 2 + 1 contre 1 + 2, etc.)
- Faire vivre un grand nombre de situations différentes.
- Renforcer la notion de « prise d'élan » pour les utilisateurs.
- Faire rentrer l'élève passeur si blocage.



Les utilisateurs hésitent à avancer ou fuient les opposants	Faciliter le lancement en plaçant les joueurs sur le terrain avant le lancement. Jouer sur le temps d'entrée du 1er opposant. Faire des arrêts sur image, faire chercher la solution aux élèves.	Avancer rapidement vers l'en-but. Se démarquer près du porteur de balle pour faciliter la passe.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.10. MISSION : BALLON

UN POUR TOUS, TOUS POUR LE BALLON : L'ORGANISATION COLLECTIVE AU CONTACT

SITUATION 10	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
CONSERVATION ET CONTINUITÉ AU CONTACT			12 à 16 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :
- assurer la continuité du mouvement qui avance, collectivement avec des soutiens proches ;
- conserver le ballon au contact ;
- renforcer la connaissance des règles ;
- maîtriser leur engagement au contact.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

: utilisateurs :
- J'ai le ballon : j'avance et fais avancer mes partenaires avant d'être bloqué.

➔ Si je suis au contact, je m'organise pour conserver le ballon et le rendre disponible pour mes partenaires, je l'éloigne de l'adversaire et le passe.
- Je n'ai pas le ballon : je soutiens mon partenaire s'il se fait prendre avec le ballon debout, et je lui propose une solution de passe les mains ouvertes.

➔ Si je suis éloigné, je prépare la suite du jeu en me replaçant avant que le ballon ne soit disponible.

: opposants :
- Opposant direct du porteur de balle : je me place en face du porteur de balle en avançant pour le ceinturer, le bloquer ou le plaquer.
- Opposant en soutien : je me replace afin de pouvoir être opposant direct des futurs porteurs de balle.

ORGANISATION
- **But :** marquer rapidement en avançant en continuité.
- **Score :** essai marqué = 5 points + 1 point pour chaque libération du ballon au contact.
- **Espace :** profondeur de 3,5 m par zone et espace latéral de 2 m par joueur.
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 2 ballons par atelier.

DESCRIPTION

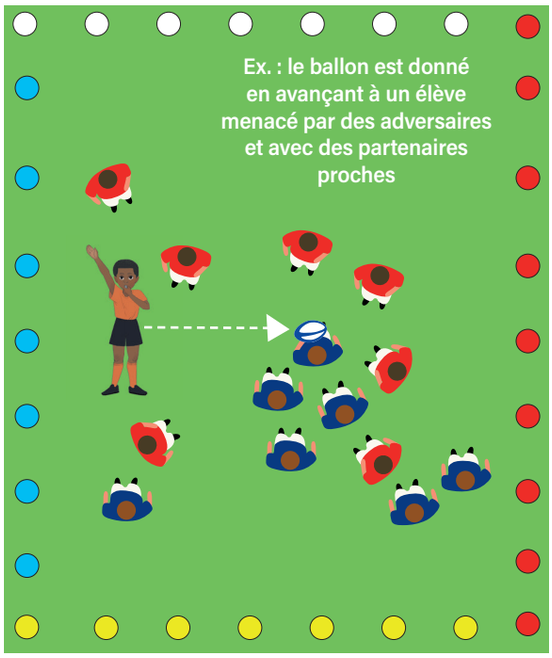
Lancement/départ **par l'enseignant :**

Donner le ballon en plein mouvement à un élève, ou un groupe d'élèves susceptibles d'être rapidement en situation de ceinturage/blocage/plaquage (adversaires proches) en modulant les rapports de force (en avançant, en reculant, à l'équilibre).

Consignes :
- Pour TOUS : respect des droits et des devoirs des joueurs.
- Règles spécifiques au contact : ceinturer, bloquer, plaquer.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT

- Varier les lancements de jeu suivant le rapport de force souhaité (ballon au sol, en l'air).
- Utiliser différents types d'opposition : ceinturer, bloquer, plaquer.
- Utiliser ces situations pour renforcer l'efficacité défensive individuelle et collective.
- En cas de ballon perdu, encourager la contre-attaque.



Des ballons perdus au contact	Utiliser les situations d'apprentissage des luttes individuelles et collectives, ou réduire le nombre d'élèves mis en situation pour résoudre les problèmes techniques.	Faire vivre une large palette de formes de luttes individuelles rencontrées dans le jeu.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.11. JE DÉCOUVRE LES LUTTES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

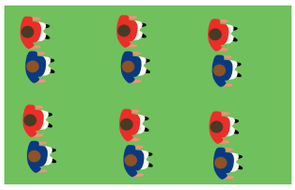
LES TORTUES QUI LUTTENT

BUT

: rester sur ses appuis.

: retourner les : .

2 groupes de 8 à 12 joueurs.



LANCEMENT

- Les : et les : sont à 4 pattes.
- 1 : pour 1 : .
- Au signal, les : retournent les : pour les mettre épaules au sol.

CONSIGNES

- Les : retournés ne bougent plus.
- Les : ne retournent que leur tortue.
- Jeu dans un temps donné. Un point par : retourné.

Respect de la règle :
- Ne pas faire mal.
- Ne pas se faire mal.
- Ne pas se laisser faire mal.

VARIABLES

- Les : peuvent retourner plusieurs : : coopération.
- Dans un temps donné, combien de fois le : a retourné son : ?
- Départ des : et : en mouvement.

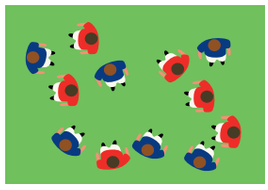
LES COYOTES ET LES KANGOUROUS

BUT

: se déplacer pieds joints sans se faire attraper.

: attraper et faire tomber les : .

2 équipes de 6 à 10 joueurs.
Terrain de 10 m x 10 m à 15 m x 15 m.



LANCEMENT

Les : se déplacent pieds joints,

les : se déplacent à 4 pattes sans sortir de l'espace.

Respect de la règle :
- Ne pas faire mal.
- Ne pas se faire mal.
- Ne pas se laisser faire mal.

CONSIGNES

- Un : pour un : .
- Les : n'attrapent pas plus haut que la ceinture (ceinturer).
- Les : tombés sortent de l'espace (sécurité).
- Jeu dans un temps donné.
Un point par : tombé.

VARIABLES

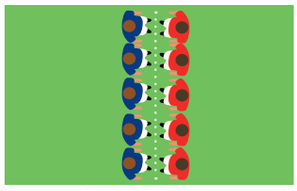
- Les : ont un ballon dans les mains.
- Les : peuvent faire tomber autant de : qu'ils le veulent.
- Réduire l'espace du terrain.
- Augmenter le nombre de joueurs.

JEU DE LA FRONTIÈRE

BUT

Les : tirent.

Les : résistent.



LANCEMENT

- Les : et les : de chaque coté de la ligne se tiennent par les mains/poignets.
- Au signal, les : tirent les : pour leur faire franchir la ligne.

CONSIGNES

- Les : et les : doivent rester debout sans se lâcher.
- Jeu dans un temps donné.

Respect de la règle :
- Ne pas faire mal.
- Ne pas se faire mal.
- Ne pas se laisser faire mal.

VARIABLES

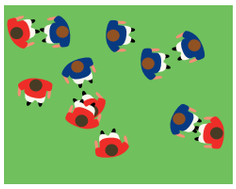
- Les : et les : jouent à la fois les deux rôles.
Départ dos contre dos, ligne au milieu des 2 joueurs.
- Les : et les : du même coté de la ligne sont l'un derrière l'autre.
: doit pousser : pour lui faire franchir la ligne.

LE JEU DES CEINTURES

BUT

Courir et se toucher.

2 équipes de 6 à 10 joueurs.
Terrain de 10 x 10 à 15 x 15 m.
Maillots de 2 couleurs différentes.



Respect de la règle :
- Ne pas faire mal.
- Ne pas se faire mal.
- Ne pas se laisser faire mal.

LANCEMENT

- Les élèves trottinent dans l'espace en se mélangeant.

CONSIGNES

- Lorsqu'un élève croise un autre élève, ils s'attrapent tous les 2 par la taille.
- Une équipe ceinture l'autre.

VARIABLES

- Réduire ou augmenter l'espace.
- Augmenter le nombre d'élèves.
- Se donner des coups d'épaule en se croisant avec ou sans ballon, et seulement quand celui à qui on donne le coup d'épaule nous regarde dans les yeux.
- Ne se touchent ou s'attrapent que ceux qui ont des maillots de mêmes couleurs, ou de couleurs différentes.

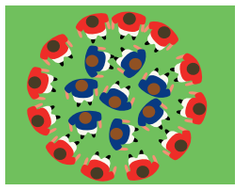
LE FILET À POISSONS

BUT

: sortir du filet (poissons).

: empêcher les poissons de sortir.

2 groupes de 8 à 12 joueurs.



Respect de la règle :
- Ne pas faire mal.
- Ne pas se faire mal.
- Ne pas se laisser faire mal.

LANCEMENT

- Les : se tiennent les mains/poignets ensemble en cercle.
- les : à l'intérieur.
- Au signal, les : doivent sortir du filet.

CONSIGNES

- Les : et les : sont debout et doivent le rester.
- Jeu dans un temps donné.
- Un point par : sorti.

VARIABLES

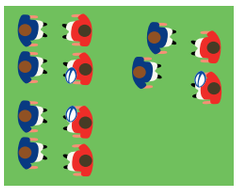
- Augmenter le nombre de joueurs.
- Les : et : se mettent à genoux.

LES GENDARMES ET LES VOLEURS

BUT

Lutter pour conserver le ballon ou le récupérer.

2 équipes de 6 à 10 joueurs.
Terrain de 10 x 10 à 15 x 15 m.
Maillots de 2 couleurs différentes.



Respect de la règle :
- Ne pas faire mal.
- Ne pas se faire mal.
- Ne pas se laisser faire mal.

LANCEMENT

- 2 : et 2 : .
- : porteurs du ballon.
- Au signal, les : doivent conserver le ballon le plus longtemps possible.
- Les : doivent essayer de le récupérer.

CONSIGNES

- Personne n'a le droit de faire tomber l'autre.

VARIABLES

- Réduire ou augmenter l'espace.
- Augmenter le nombre de joueurs.
- Autoriser les passes.

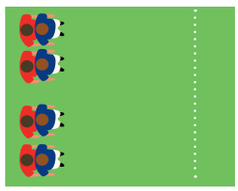
LES LAPINS ET LES RENARDS

BUT

: attraper et mettre au sol.

: franchir la ligne.

2 équipes de 6 à 10 joueurs.
Ligne à 3 mètres.



Respect de la règle :
- Ne pas faire mal.
- Ne pas se faire mal.
- Ne pas se laisser faire mal.

LANCEMENT

- Les : sont à 4 pattes.
- Les : à genoux ceinturent les : .
- Au signal, les : doivent rejoindre la ligne.

CONSIGNES

- Utiliser l'ensemble des bras pour ceinturer.
- Les : doivent rester à 4 pattes.
- Jeu dans un temps donné.
- Un point pour les : si ligne franchie.

VARIABLES

- Départ côte à côte sans contact préalable.
- Départ debout avec ou sans ballon pour les : .
- Départ debout avec ou sans prise préalable pour les : .
- Éloigner ou rapprocher la ligne d'arrivée.

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.12. J'APPRENDS À CHUTER, À CEINTURER, À BLOQUER, À PLAQUER

1. La chute arrière

BUT :
Apprendre à chuter en sécurité sur le dos.

LANCEMENT :
Les élèves se passent le ballon dans un carré. Au signal, l'élève chute en arrière en maitrisant le contact avec le sol.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :
Menton collé à la poitrine, bras croisés (ou ballon tenu), corps gainé.

VARIABLES :
Avec/sans ballon, fréquence et différences des signaux.

SÉCURITÉ
La tête ne touche jamais le sol, les mains ne freinent pas la chute, les jambes ne passent pas au-dessus de la tête.

2. Le tronc d'arbre

BUT :
Automatiser la chute arrière provoquée.

LANCEMENT :
Par deux et au signal, un joueur s'allonge, l'autre s'assoit sur lui puis chute en arrière lorsque son partenaire au sol roule.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :
Conserver les fondamentaux de la chute arrière et coopérer en sécurité.

VARIABLES :
Faire varier la vitesse de déplacement et le côté de la chute.

SÉCURITÉ
Contrôler la chute du partenaire, menton à la poitrine et gainage permanent.

3. La chute avant du judoka

BUT :
Apprendre à absorber une chute vers l'avant.

LANCEMENT :
Par deux, un élève à quatre pattes, l'autre réalise une roulade par-dessus lui en le franchissant.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :
Même jambe et même épaule, tête protégée, roulade sur l'épaule.

VARIABLES :
Côté droit/gauche, faire varier la vitesse d'exécution.

SÉCURITÉ
La tête ne touche jamais le sol.
La roulade se réalise sur l'épaule uniquement.

4. Placer l'axe fort

BUT :
Acquérir la posture de pré-plaquage.

LANCEMENT :
Se déplacer vers un partenaire arrêté puis se placer au contact avec un engagement de l'épaule sur la hanche de son partenaire avec les mains serrées.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :
Le pied avant est placé entre les appuis du partenaire, la jambe et l'épaule sont du même côté, le dos plat, la tête relevée et les deux mains qui viennent serrer le haut des cuisses du partenaire.

VARIABLES :
Déplacement à droite/gauche, en pas chassés, en quadrupédie.
Faire varier la vitesse, la possibilité des partenaires à bouger.

SÉCURITÉ
Dos plat, jambes fléchies, regard horizontal.
JAMAIS de tête baissée avec un regard vers le bas !

5. Travail de la tête dans la mise au sol

BUT :
Positionner correctement la tête lors du plaquage.

LANCEMENT :
Par deux et à genoux face à face. Mise au sol par une poussée latérale.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :
La tête est serrée contre la hanche, le regard horizontal. L'élève ceinture avec les deux bras.

VARIABLES :
Côté droit/gauche, renforcer les répétitions. Faire varier l'intensité jusqu'à la possibilité, pour le partenaire, de résister à la mise au sol.

SÉCURITÉ
Tête toujours sur le côté, jamais devant le porteur du ballon et finir au-dessus du plaqué.

6. Travail complet du plaquage

BUT :
Enchaîner toutes les étapes d'un plaquage sécurisé.

LANCEMENT :
3 à 4 élèves se passent le ballon dans un carré, le défenseur plaque successivement chaque porteur du ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :
Position de pré-plaquage, engagement avec les jambes et la tête collée à la hanche, serrage des deux bras, finir sur le plaqué.

VARIABLES :
Taille du terrain, vitesse des passes, nombre de porteurs, intensité jusqu'au droit de résister pour les élèves plaqués.

SÉCURITÉ
Respect des fondamentaux : engagement de la tête et de l'épaule placées sur le côté, poussées par les jambes, accompagnement jusqu'au sol.

Retrouvez, ici, une vidéo Circuit technique préparatoire au plaquage

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.13. JEU AU CONTACT AMÉNAGÉ

LE PLAQUAGE S'EFFECTUE EN CEINTURANT LE JOUEUR DE LA TAILLE JUSQU'AUX PIEDS.

SITUATION 13	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	
DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS			5 contre 5

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :

- conduire et maîtriser un affrontement collectif.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DES ÉLÈVES

utilisateurs :

- Le porteur du ballon ne doit pas engager son buste vers l'avant au moment du contact avec l'adversaire (pas de tête à la même hauteur) : CF – adversaires à 5 m.
- Le porteur de balle plaqué doit immédiatement transmettre son ballon ou libérer celui-ci à plus d'un mètre : CF – adversaires à 5 m.
- Si le ballon est injouable, ballon à l'opposant : CF – adversaires à 5 m.
- Le raffut EDR : une action permise, effectuée par un porteur du ballon pour repousser un adversaire qui tente de plaquer, en se servant de la paume de sa main (interdit sur le visage).

opposants :

- L'opposant peut plaquer le porteur de balle mais il n'a pas le droit de le bloquer par une prise au-dessus de la taille ni de lui arracher le ballon dans les mains et/ou les bras.
- Le plaquage est effectué obligatoirement avec les 2 bras. Il doit être impérativement effectué entre la taille et les pieds (attention : il est interdit de plonger directement dans les pieds d'un adversaire). La sanction va du CF à l'exclusion temporaire avec remplacement du joueur.
- Les opposants peuvent récupérer le ballon une fois qu'il a été libéré mais ils ne doivent pas le jouer dans les mains du porteur. Sanction : CF – adversaires à 5 m.
- Les soutiens défensifs doivent arriver par leur camp avant de jouer le ballon.

ORGANISATION

- **But :** marquer le plus possible.
- **Temps :** 2 périodes de 10 min.
- **Espace :** 30 m (en-but non compris) x 25 m.
- **Matériel :** ballon classique ou ballon en mousse taille 3.

FAUTE ou JEU DÉLOYAL

- Au coup de sifflet de l'arbitre, le joueur de l'équipe fautive pose immédiatement le ballon au sol afin de rendre celui-ci disponible pour l'équipe adverse sinon sanction : coup franc (CF) à l'endroit de la faute ou recul de 5 m ou remplacement en cas de fautes répétées.
- Passage en force : un joueur porteur du ballon ne doit pas percuter volontairement un adversaire arrêté – sanction : CF.

CONSIGNES ARBITRAGE

- Ne pas sanctionner le joueur plaqué dont le ballon a touché le sol et qui fait sa passe immédiatement.
- Sanctionner immédiatement le plaqueur gênant la transmission du ballon : du CF à l'exclusion temporaire avec remplacement du joueur.

MARQUE

Essai = 5 points. Un joueur plaqué à proximité de la ligne de but peut marquer un essai si son action se fait dans le même mouvement.

REMISE EN JEU	OÙ ?	COMMENT ?
COUP D'ENVOI	Au centre du terrain – possibilité de jouer rapidement	CF à 5 m de toute ligne Adversaires à 5 m. Un CF peut être joué de plusieurs façons : – pour soi-même, après avoir botté le ballon (ballon au sol ou quittant les mains) ; – en coup de pied tombé (drop) ; – en coup de pied de volée CF accordé à moins de 5 mètres de sa ligne de but, possibilité de taper directement en touche = gain de terrain mais remise en jeu à l'équipe adverse
COUP DE RENVOI APRÈS ESSAI	Au centre du terrain par l'équipe qui a concédé l'essai – possibilité de jouer rapidement	
EN-AVANT	À l'endroit de la faute, à 5 mètres de toute ligne	
SORTIE EN TOUCHE	À l'endroit de la sortie. Si le ballon sort en ballon mort sur jeu au pied, le ballon revient à l'équipe adverse à l'endroit du coup de pied.	
TRANSFORMATION DROP TIR AU BUT	NON	

Règlement complet M12 Jouer au contact.pdf

Retrouvez, ici, une vidéo pour arbitrer le jeu au contact Toucher +2s (4 mains) - M12 - Vidéo Dailymotion

RETOUR À LA PLANIFICATION

7.14. ATTAQUER DES ESPACES LIBRES

1ER NIVEAU DE STRATÉGIE : OPPOSER LE FORT AU FAIBLE, RECONNAÎTRE LES POINTS FAIBLES CHEZ L'ADVERSAIRE

SITUATION 14 CONSERVATION ET CONTINUITÉ AU CONTACT	DIFFICULTÉ	AUTONOMIE DES ÉLÈVES	12 à 16 élèves par atelier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Rendre les élèves capables de :
- identifier les espaces libres ;
- utiliser la bonne forme de jeu (pénétrant, déployé, jeu au pied) ;
- maîtriser son engagement au contact.

COMPORTEMENTS ATTENDUS DE L'ÉLÈVE :

POUR TOUS : regarder, anticiper, se déplacer, préagir et communiquer.

: utilisateurs :
- J'ai le ballon :
  ➔ J'avance le plus vite possible seul dans l'espace libre ou je fais avancer un partenaire situé dans l'espace fragile (regarder l'organisation défensive).
  ➔ Je donne un signal à mes partenaires pour qu'ils se déplacent dans les espaces libres avant d'avoir le ballon.
- Je n'ai pas le ballon :
  ➔ J'appelle et je me lance dans l'espace fragile avant d'avoir le ballon.
  ➔ Si je suis éloigné, je me prépare ou me démarque dans les espaces libres.

: opposants :
- Opposant direct du porteur de balle : je me place en face du porteur de balle en avançant pour le toucher, le ceinturer, le bloquer ou le plaquer.
- Opposant en soutien : je me replace afin de pouvoir être opposant direct des futurs porteurs de balle.

ORGANISATION
- **But :** marquer rapidement en utilisant l'espace libre.
- **Score :** essai marqué = 5 points + 3 points si l'espace libre est identifié.
- **Espace :** profondeur de 4 m par zone et espace latéral de 4 m par joueur.
- **Matériel :** plots de couleur, chasubles, 2 ballons par atelier.

DESCRIPTION

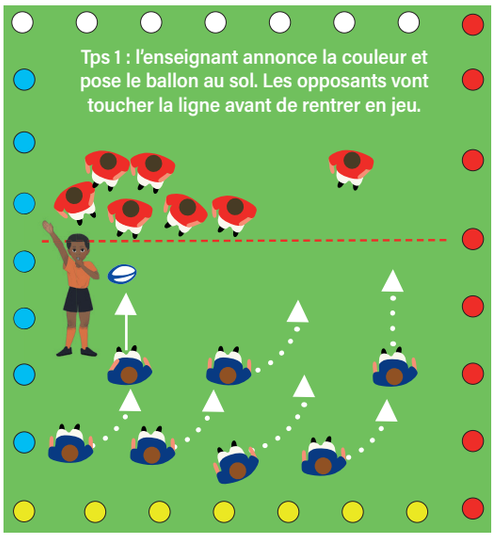
Lancement/départ **par l'enseignant :**

Il se déplace avec les 2 équipes puis il pose le ballon au sol pour l'équipe identifiée. Les opposants vont toucher une ligne (BLANCHE, BLEUE, ROUGE, voire JAUNE) pour pouvoir revenir en jeu. Les utilisateurs se servent de ce temps pour se déplacer/se démarquer, prendre l'initiative du jeu et investir l'espace libre.

Consignes :
- Pour TOUS : respect des droits et des devoirs des joueurs.
- Règles spécifiques à toucher, ceinturer, bloquer, plaquer.
- Opposants : ne pas bouger avant le déclenchement du jeu.

COUP DE POUCE POUR L'ENSEIGNANT

- Varier les lancements de jeu suivant le rapport de force souhaité.
- Utiliser différents types d'opposition à toucher, ceinturer, bloquer, plaquer.
- Donner des consignes aux opposants pour créer des espaces libres.
- En cas de ballon perdu, encourager la contre-attaque.



Les joueurs perçoivent les espaces libres mais ne savent pas les attaquer	À partir du questionnement des élèves, proposer une organisation avec un choix pour le porteur du ballon au départ du lancement du jeu.	Réagir de plus en plus rapidement pour prendre la bonne décision (choix de la zone libre).

RETOUR À LA PLANIFICATION

8. RENCONTRE

La rencontre sportive intervient après la réalisation d'un cycle rugby dans l'école. Ce n'est pas une situation d'apprentissage supplémentaire mais un réinvestissement des apprentissages. Elle permet d'appréhender le rugby dans sa globalité à travers des situations de jeu variées.

OBJECTIFS

S'opposer — Progresser — Développer des capacités — Jouer

PRIORITÉ DU JEU SUR L'ENJEU

Les rencontres et échanges avec d'autres établissements sont recommandés.

ORGANISER UNE RENCONTRE SUR UNE DEMI-JOURNÉE

Préconisations :

- Jeu à 5 *vs* 5 (équipes mixtes)
- 4 équipes minimum (équipes A, B, C et D ou numéros, nations, clubs, etc.)
- Pratique à utiliser : toucher + 2" ou jeu au contact
- Temps de jeu maximum par élève = 65 minutes

Nombre d'équipes	4
Nombre total de rencontres	6
Nombre de rencontres/équipe	3
Nombre de périodes	2
Durée/période	10′
Pause entre 2 périodes	2′
Arrêt entre 2 matchs	5′
Temps de pratique total	60′

Organisation des rotations

	Terrain 1	Terrain 2
1re rotation	A *vs* B	C *vs* D
2e rotation	A *vs* C	B *vs* D
3e rotation	A *vs* D	B *vs* C

Si plus de 4 équipes :

Nombre d'équipes	5	6
Nb total de rencontres	10	Poules de brassage = 2 poules de 3. Puis poules de niveau = 2 poules de 3.
Nb de rencontres/équipes	4	4
Nb de périodes	2	2
Durée/période	8′	8′
Pause entre 2 périodes	2′	2′
Arrêt entre 2 matchs	5′	5′
Temps de pratique total	64′	64′

La rencontre peut être complétée par des ateliers sportifs spécifiques ou citoyens favorisant la réussite et le plaisir pour chaque élève.

Organisation des rotations avec un atelier/un jeu

	Terrain 1	Terrain 2	Atelier/jeu
1re rotation	A *vs* B		C *vs* D
2e rotation	C *vs* D		A *vs* B
3e rotation	B *vs* C	D *vs* A	
4e rotation	B *vs* D	A *vs* C	

9. À LA DÉCOUVERTE DU RUGBY EN PODCASTS

Le rugby ne se pratique pas qu'avec les jambes et les bras, il s'écoute aussi ! Pour introduire vos séances d'EPS ou prolonger la réflexion en classe, nous vous proposons une série de trois podcasts pédagogiques.

CONSEIL PÉDAGOGIQUE :

Ces audios peuvent être utilisés comme déclencheur avant d'aller sur le terrain pour susciter l'intérêt des élèves, ou bien en bilan après une séance, pour mettre des mots sur l'expérience vécue par les élèves.

« C'EST QUOI LE RUGBY ? »

Ce podcast répond à toutes les questions de vos élèves : des origines légendaires aux règles actuelles, en passant par les secrets du XV de France et l'organisation d'une équipe.

Scanner pour écouter

Épisode 1

Écouter ici

Dans les autres pays, comment ça se passe le rugby ?

Découvrez la légende de la création du sport, en 1823, dans la ville de Rugby en Angleterre. De l'exportation du sport de l'Empire britannique au monde entier, cet épisode retrace l'histoire et l'évolution des règles de chaque type de rugby (à XV, XIII, 7, 5), avec un point sur les All Blacks, l'équipe la plus célèbre. Enfin, le podcast explique le rôle important de World Rugby, des fédérations nationales et des clubs, chacun à leur échelle.

L'ESSENTIEL À RETENIR

L'histoire du sport, la diversité des formats de jeu et le rôle éducatif des clubs dès le plus jeune âge.

Épisode 2

Écouter ici

Est-ce qu'il y a des rôles dans une équipe de rugby ?

Le rugby est le sport collectif par excellence. Cet épisode décortique les effectifs (à 15, 7 ou 5 joueurs) et l'objectif ultime : marquer un essai en déposant le ballon sur ou derrière la ligne d'en-but. On y explique la complémentarité entre les avants (conquête du ballon) et les trois-quarts (choix d'une stratégie), sans oublier le rôle central du capitaine, véritable relais du coach sur le terrain.

L'ESSENTIEL À RETENIR

La solidarité entre les postes et la spécificité du rugby à 5 (jeu au toucher), idéal pour l'initiation scolaire.

Épisode 3

Écouter ici

La France a-t-elle toujours été bonne au rugby ?

La France est-elle une terre de rugby ? De son intégration au Tournoi des Cinq Nations en 1910 à l'éclosion du rugby féminin, cet épisode retrace les quatre grandes périodes d'évolution du jeu français, du début du xxe siècle à aujourd'hui. On y apprend les parcours en Coupe du monde, et les récents succès de l'équipe de France à 7 aux Jeux olympiques.

L'ESSENTIEL À RETENIR

L'évolution historique du jeu français ainsi que la montée en puissance du rugby féminin et du rugby à 7 à l'international.

Résoudre des problèmes de façon créative

Activité 1 : TOUS EN SCÈNE

Domaine d'apprentissage :
Français : comprendre et s'exprimer à l'oral.

▪ Introduction (phase de mise en projet)
Pour résoudre des problèmes, on peut travailler en 3 temps :

1/ **J'observe** (je repère le problème comme un détective)

2/ **Je réfléchis** (je cherche la meilleure tactique avec mon équipe)

3/ **J'agis** (je passe à l'action pour changer la situation)

▪ Mise en pratique étape par étape
Le professeur décrit une situation de crise vécue lors d'un match (le capitaine se blesse, l'équipe a 20 points de retard, un joueur boude…).
Par groupes de 3, les élèves se transforment en **équipe de reporters radio en immersion**. Ils imaginent et enregistrent un flash info captivant pour raconter **comment la crise a été gérée ou comment elle aurait dû l'être**. Chaque équipe enregistre son mini-podcast (1 minute max) avant de le diffuser en classe pour la « conférence de presse ».

Exemple

- **Le premier (l'envoyé spécial) observe et décrit le choc :** « Ici, en direct du terrain, coup de théâtre : notre joueur star vient de se blesser ! C'est la panique sur le banc. »

- **Le deuxième (l'analyste) réfléchit et trouve la tactique :** « C'est un coup dur pour le moral, mais c'est le moment de montrer notre esprit d'équipe. On doit jouer soudés, pour lui ! »

- **Le troisième (le capitaine) agit et rebooste les troupes :** « Allez, on se rassemble, on lève la tête ! On va tout donner et on va gagner ce match ensemble ! »

Matériel

Prévoir un enregistreur ou un téléphone pour sa fonction dictaphone. Les séquences audio peuvent ensuite être diffusées par une enceinte nomade.

Bilan de l'activité

Comprendre que ces « super-pouvoirs » (observer, réfléchir, agir) fonctionnent sur un terrain de sport, mais aussi **partout dans la vie de tous les jours.**

On prolonge le défi : comment utiliser ces 3 étapes face à une situation de la vie quotidienne ?
Exemple : « Un camarade est tout seul et triste sur un banc dans la cour de récréation, comment agir en 3 temps ? »

Les créations audio des reporters peuvent être partagées sur l'E.N.T. de l'école ou sur une clé USB pour les écouter à la maison !

Développer l'empathie

Activité 2 : DÉFI D'ÉCRITURE

Domaines d'apprentissage :
Éducation morale et civique : apprendre et développer son empathie.
Français : écrire un court texte.

▪ Introduction (phase de mise en projet)
Définition de l'empathie : c'est chausser les crampons de l'autre pour comprendre ce qu'il ressent. C'est la capacité de ressentir et de comprendre les émotions, les joies ou les blessures de ses camarades, sur le terrain comme dans la vie.

▪ Mise en pratique étape par étape
Défi d'écriture anonyme. Chaque élève écrit un court texte (3 à 4 lignes) décrivant **une émotion forte qu'il a ressentie en pratiquant le rugby** (la fierté d'un essai, la peur d'un plaquage, la déception d'une défaite, la colère après une faute…).
Ensuite, on mélange tous les papiers. Chaque élève tire au sort un texte qu'il n'a pas écrit, le lit à haute voix avec le ton approprié, et essaie de **ressentir ce que son camarade a vécu.**

Bilan de l'activité

Les élèves apprennent à identifier et à **partager leurs ressentis**.

Pour ancrer cette réflexion dans le quotidien de la classe, les élèves sélectionnent **leurs meilleurs slogans sur l'empathie**, puis les affichent au mur.

Exprimer ses sentiments, le refus, et demander de l'aide

Activité 3 : À L'AIDE !

Domaine d'apprentissage :
Éducation morale et civique : exprimer ses émotions.

Matériel

Une feuille de papier carrée (blanche ou de couleur), des feutres ou crayons, et une paire de ciseaux.

Exemple

Situation tirée sous la languette « Injustice » :
Pendant le match, un joueur de l'équipe adverse n'arrête pas de te bousculer en cachette de l'arbitre et te parle mal.

- **Étape 1 : j'exprime mon sentiment avec assertivité (le « JE ») :** « Je ne suis pas d'accord. Je me sens respectueux des règles, alors je te demande d'arrêter de me pousser et de me parler sur ce ton. » (On refuse le comportement sans insulter en retour.)
- **Étape 2 : je trouve ma personne-ressource :** « Si le joueur continue, je ne me venge pas : je vais immédiatement en parler au capitaine de mon équipe ou au professeur/à l'arbitre pour lui demander de l'aide. »

▪ Introduction (phase de mise en projet)

Dans la vie comme sur un terrain, il y a des moments où l'on se sent bloqué, injustement traité ou dépassé. Pour ne pas exploser ni se refermer sur soi, il existe deux super-pouvoirs : **l'assertivité** (réussir à dire ce qu'on ressent fermement mais sans agressivité, et savoir dire non) et **la demande d'aide**.

▪ Mise en pratique étape par étape

Chaque élève réalise un pliage classique pour fabriquer **une cocotte en papier** (ou « pouet-pouet »).

- Sur les **4 faces extérieures**, ils écrivent ou dessinent 4 émotions/besoins clés : **colère, peur, injustice, besoin d'aide**.
- **À l'intérieur (sous les languettes)**, ils inscrivent des situations de crise liées au sport ou à la vie de l'école.

Les élèves se mettent par deux. L'un choisit un nombre, l'autre actionne la cocotte.
Quand elle s'ouvre, l'élève doit lire la situation, utiliser la formule magique de l'assertivité pour exprimer son sentiment (ou son refus), et **nommer sa « personne-ressource »** (l'adulte ou le camarade à qui demander de l'aide).

Bilan de l'activité

Les élèves peuvent s'échanger leurs cocottes en papier pour tester et résoudre les situations imaginées par leurs camarades.
L'objectif est de comprendre que savoir **dire « non » avec calme et demander de l'aide** n'est jamais un signe de faiblesse, mais une preuve de courage et d'intelligence, sur un terrain de rugby comme dans la cour de récréation.

11. RESSOURCES
LEXIQUE

Alignement : désigne l'ensemble des joueurs des deux équipes qui participent à une touche.

Arrières : terme générique qui désigne les joueurs et joueuses qui évoluent aux postes de trois-quarts, traditionnellement les postes 9 à 15.

Avants : terme générique pour les joueurs et joueuses qui forment la mêlée allant des numéros 1 à 8 – les deux piliers et le talonneur en première ligne (numéros 1, 2 et 3), les deux deuxièmes lignes (numéros 4 et 5), les deux troisièmes lignes ailes (numéro 6 et 7) et le troisième ligne centre (numéro 8).

Botter : taper dans le ballon au pied. Le joueur qui est chargé de donner le coup de pied s'appelle le « botteur ».

Bras cassé : caractérise le geste exécuté par l'arbitre pour signaler un coup franc.

Charnière : désigne le demi de mêlée, le numéro 9 et le demi d'ouverture, le numéro 10. Elle fait le lien entre les avants et les arrières.

Combinaison : enchainement d'actions précises répété à l'entrainement et annoncé pendant les matchs prioritairement à partir des touches et des mêlées.

Couloir : intervalle qui sépare les deux lignes de joueurs lors d'une touche.

Coup d'envoi : coup de pied qui marque le début d'un match ou de la seconde mi-temps.

Débordement : action de l'attaquant qui consiste à déborder la défense ou le défenseur en le contournant par l'extérieur.

Décalage : situation de surnombre de l'équipe en possession du ballon qui place un joueur en bout de ligne hors de portée de la défense.

En-avant : faute réalisée lorsque l'attaquant lâche le ballon vers l'avant ou que le passeur l'envoie vers la ligne de but adverse et non en arrière comme prévu par le règlement.

Essai : action consistant à aplatir le ballon dans l'en-but adverse. L'essai vaut aujourd'hui 5 points.

Essai de pénalité : essai accordé par l'arbitre à l'équipe attaquante en cas de faute grave de l'équipe qui défend dans ses 22 mètres. L'essai de pénalité rapporte 7 points d'office sans passer par la transformation.

Grand chelem : terme utilisé pour désigner un vainqueur du Tournoi des Six Nations ayant remporté tous ses matchs.

Hors-jeu : un joueur ou une joueuse se situe hors jeu quand il ou elle se trouve devant un coéquipier ou une coéquipière portant le ballon ou qui vient de jouer le ballon.

Maul : ballon porté par un groupement de joueurs debout, aussi appelé « cocotte ».

Pack : ensemble des huit avants allant des numéros 1 à 8.

Plaquage : geste technique défensif qui consiste à arrêter l'attaquant en le faisant tomber.

Profondeur : recul que prennent les joueurs ou les joueuses qui attaquent pour pouvoir prendre de la vitesse et faire des passes en arrière comme le jeu l'exige.

Ruck : phase de jeu dans laquelle un ou plusieurs joueurs de chaque équipe debout sur leurs pieds, physiquement au contact, luttent pour le gain du ballon au sol.

Tournoi des Six Nations : compétition annuelle où se confrontent l'Angleterre, l'Écosse, l'Irlande, l'Italie, la France et le pays de Galles. Le Tournoi est organisé pour les hommes, les hommes de moins de 20 ans et les femmes.

Transformation : coup de pied faisant suite à un essai et permettant de marquer 2 points supplémentaires si le ballon passe entre les poteaux.

World Rugby : organisme international qui gère le rugby à XV et le rugby à 7. Fondé en 1886, il définit notamment les règles du jeu et organise les principaux tournois comme la Coupe du monde.

Ont participé à ce livret :
Tuong-An Huynh, Thaïs Koleda (cheffes de projet), Maxime Boussion,
Julien Trehard, Guillaume Commeat (comité de rédaction FFR), Cindy Pradat,
Laetitia Bailleux (conception graphique), Anaïs Chevret (illustrations).
Contact : rugbyscolaire@ffr.fr - www.ffr.fr