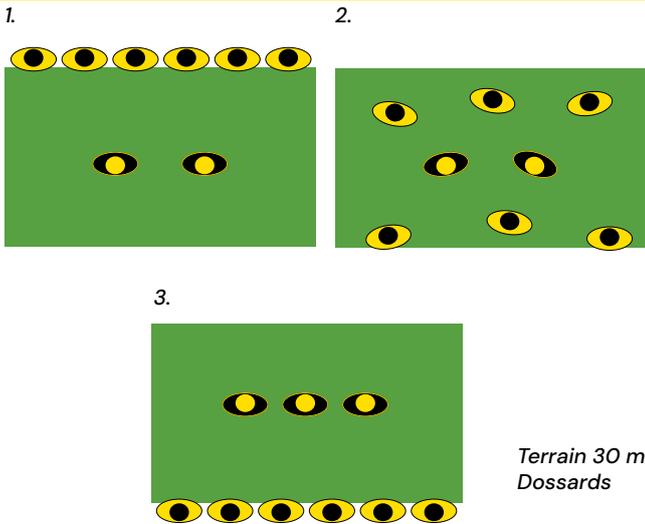


1	FOULARD EN LOQUES	10
2	COURSE À L'ESSAI	10
3	BULLETBALL	20

INTENTIONS DU COURS

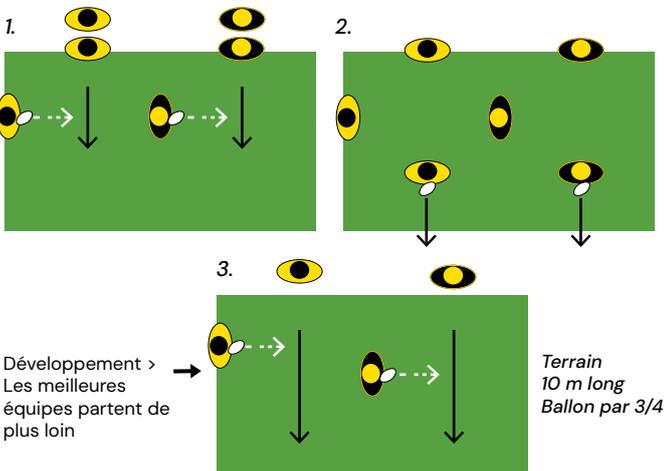
- Comment marquer des essais
- Comment battre les défenseurs
- Comment empêcher des essais
- Jouer à quelque chose qui ressemble à du rugby



FOULARD EN LOQUES

- Placez deux « marqueurs » au milieu de la boîte et jusqu'à huit joueurs (« coureurs ») à une extrémité. Idéalement, chaque coureur a un dossard rentré dans son short.
- À l'appel « Go », les coureurs ont pour objectif d'atteindre l'autre extrémité sans être marqués.
- Un marqueur ne peut marquer qu'un seul joueur par manche.
- Rendez les foulards et faites demi-tour pour jouer dans l'autre sens.
- Sur quatre manches, voir combien d'essais sont marqués.
- Tout coureur qui n'a pas été marqué vaut deux essais lors de la troisième manche et trois essais lors de la quatrième manche (ce qui incite à les attraper !)

	Rendre la boîte plus étroite. Les coureurs non marqués devront porter un		Rendre la boîte plus large.
--	--------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------



COURSE À L'ESSAI

- Mettez-vous par 2 ou 3 avec un ballon.
- L'un se tient à environ 2 m à l'intérieur de la boîte, l'autre sur le côté.
- À l'appel « Go », le joueur sur le côté court jusqu'à l'autre côté de la boîte, recevant une passe en chemin.
- Les gagnants reculent de quelques pas pour démarrer la fois suivante.
- Intervir le passeur et le coureur

	Passes plus longues. Ajouter un changement de direction.		Remettre le ballon au coureur.
--	----------------------------------------------------------	--	--------------------------------

BULLETBALL

- 3 c 3 à 7 c 7
- Marquer un essai normalement.
- Peut courir avec le ballon.
- Peut passer dans n'importe quelle direction sauf si plaqué-touché.
- Dans ce cas doit retourner vers sa propre ligne de but.
- Les défenseurs peuvent intercepter une passe, mais pas à la suite d'un plaqué-touché.
- Nombre de plaquages illimité mais les attaquants perdent une vie s'ils vont en touche.
- Trois vies.
- Si le ballon tombe au sol et que l'attaque peut le ramasser dans les 3 secondes, le jeu continue. Sinon, changement de possession.
- Après un essai, l'équipe qui a encaissé renvoie du milieu par une passe.

Terrain 40m pour 8 c 8 Un ballon

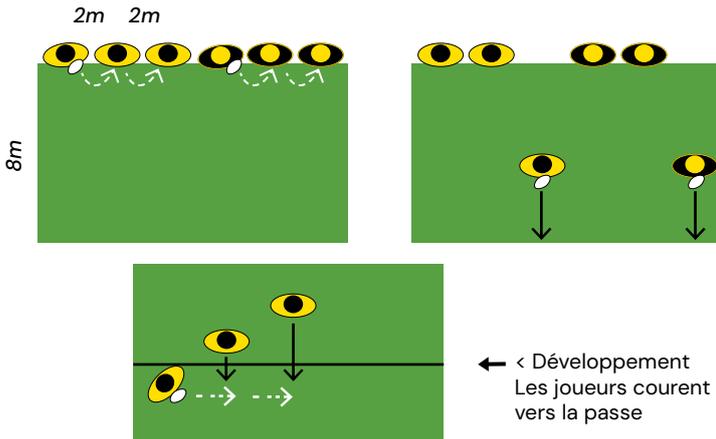
DÉFI

Quelles tactiques peuvent nous aider à marquer plus d'essais ?
Comment puis-je soutenir positivement mes coéquipiers ?

1	COURSE AUX PASSES	10
2	PASSER ET COURIR	10
3	BULLETBALL SUPÉRIEUR	20

INTENTIONS DU COURS

Comment attraper et passer
 Comment utiliser attraper et passer pour marquer des essais
 Quand passer
 Passer le ballon si pas d'avancée

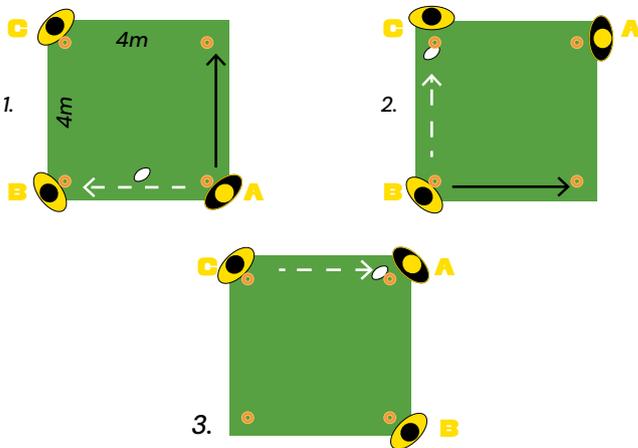


Cônes pour délimiter les points de départ, un ballon par groupe de trois

COURSE AUX PASSES

- Répartir en groupes de trois avec un ballon et les aligner à 2 mètres les uns des autres.
- Le porteur du ballon se tient à droite de son groupe.
- Dites « Go » et le porteur du ballon passe le ballon au joueur le plus proche, qui le passe ensuite au dernier joueur du groupe.
- Le dernier joueur court alors sur 10m pour voir s'il peut battre les autres groupes.
- Tout le monde change de rôle dans le groupe et rejoue.
- Les groupes plus rapides peuvent commencer d'un peu plus loin.

	Se tenir plus éloigné. Doit courir vers la passe. Être un groupe de quatre.		Se tenir plus rap-
--	-----------------------------------------------------------------------------	--	--------------------



Cônes pour délimiter les boîtes, un ballon par groupe de trois

PASSER ET COURIR

- Répartir en groupes de 3 avec un ballon.
- Chaque joueur se place au coin d'une boîte.
- Dites « Go » et le porteur du ballon passe le ballon au joueur le plus proche.
- Ils courent ensuite vers le cône de réserve.
- Chacun répète l'opération jusqu'à ce qu'il ait fait trois passes.
- Si possible, ils font face au cône vers lequel ils courent, car la passe se fera vers l'arrière ou au moins de côté.

	Agrandir la boîte OU combien de passes sont effectuées en 30 secondes.		Rendre la boîte plus petite.
--	------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------

BULLETBALL SUPÉRIEUR

- 3 c 3 à 7 c 7
- Marquer un essai normalement.
- Peut courir avec le ballon.
- Pas de passes vers l'avant.
- Si plaqué-touché, doit retourner vers sa propre ligne de but.
- Pas de hors-jeu !
- Mais la défense ne peut intercepter AUCUNE passe.
- Sept plaquages pour marquer un essai (changer la possession après sept touches)
- Si le ballon tombe au sol et que l'attaque peut le ramasser dans les 3 secondes, le jeu continue. Sinon, changement de possession.
- Après un essai, l'équipe qui a encaissé renvoie du milieu par une passe.

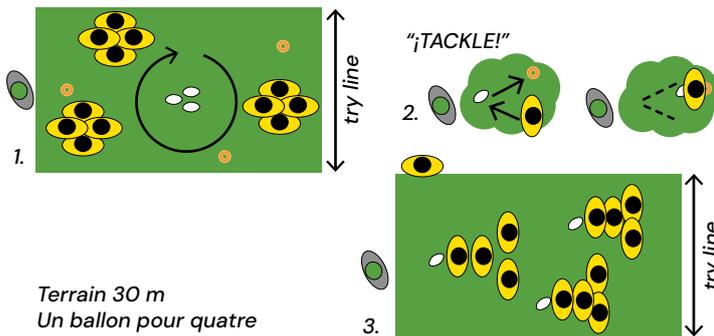
DÉFI

Comment utiliser les passes pour marquer des essais ?
 Peut-on jouer avec un défenseur de moins ?

1A	TRIANGLE DE PLAQUAGE	5
1B	EN JEU	5
2	PASSE COURTE	10
3	AB C C	20

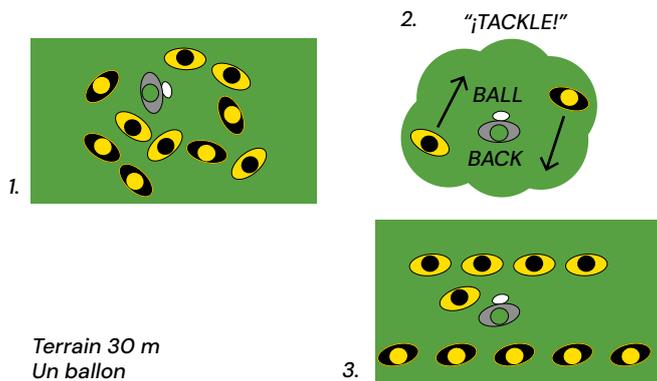
INTENTIONS DU COURS

- Comment former une passe courte après le plaquage
- Comment se remettre en jeu en défense
- Comment attaquer en cas de surcharge (plus d'attaquants que de défenseurs) ?
- Organiser une défense en jeu courant



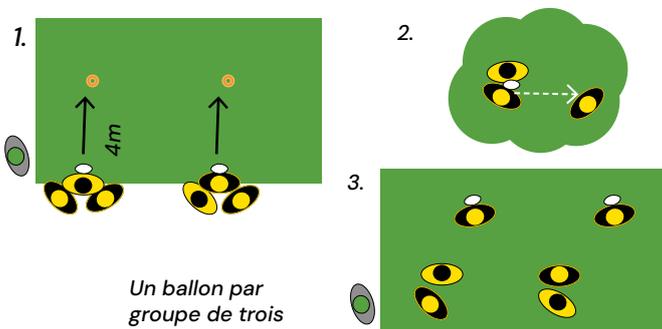
TRIANGLE DE PLAQUAGE

- Répartir en groupes de quatre ou cinq.
- Dans l'ensemble, même nombre de ballons que de groupes au milieu de la boîte et même nombre de cônes sur les bords de la boîte.
- Dites « cercle », et tout le monde trotte autour de la boîte.
- Crier « plaquage ». Un des joueurs de chaque groupe récupère un ballon au milieu, trouve un cône et tourne le dos à la ligne de but.
- Les trois autres joueurs forment un triangle de plaquage face au porteur du ballon.
- Le dernier groupe en position perd une vie.



EN JEU

- Répartir en deux équipes, « ballon » et « arrière »
- Tous trotte à l'intérieur de la boîte, l'entraîneur se déplaçant autour de la boîte.
- Quand l'entraîneur crie : « plaquage », les joueurs voient où se tient l'entraîneur et à qui il fait face.
- L'équipe « ballon » doit se déployer en ligne sur les bords de la boîte, face à l'entraîneur et en mesure de voir le ballon.
- L'équipe « arrière » doit faire de même, mais en étant capable de voir le dos de l'entraîneur.
- Les gagnants sont ceux qui forment en premier une ligne déployée sur tout le terrain.



PASSE COURTE

- Répartir en groupes de trois ou quatre avec un ballon.
- Chaque groupe commence à une extrémité de la boîte.
- Dites « Go ». Le porteur du ballon court jusqu'au cône situé devant lui.
- Il se retourne comme s'il avait été plaqué-touché et tend le ballon à son équipe.
- Le joueur suivant fait une passe courte à un troisième joueur qui court jusqu'à l'extrémité de la boîte.
- Échanger les rôles et faire demi-tour pour une nouvelle course.
- Après deux ou trois courses, mélanger les groupes.

AB C C

Terrain 30 m Un ballon ex 8 c 4

- Formez trois équipes. Combiner deux équipes pour l'attaque.
- Ils ont trois plaquages-touchés pour marquer. Si plaqués, ils peuvent faire une passe courte.
- Il n'y a pas de triangle de plaquage. Il n'y a pas de jeu au pied.
- Ils ont trois tentatives pour marquer. Le renvoi se fait toujours à 10m de leur propre ligne.
- Après les trois tentatives, l'équipe en défense échange avec l'une des équipes en attaque.

DÉFI

Pouvons-nous faire une passe courte suffisamment vite pour empêcher la défense de se repositionner ?

1	L'HEURE DE LA MÊLÉE	8
2	SORTIR RENTRER	8
3	RUGBY T1 TIKTOK	24

INTENTIONS DU COURS

Formation d'une mêlée et d'un alignement
 Jouer à partir d'une mêlée et d'un alignement
 Utiliser les deux « jeux » pour déterminer à quoi ressemble le jeu arrêté
 Utiliser le jeu Rugby T1 pour formaliser le jeu arrêté

L'HEURE DE LA MÊLÉE

- Tout le monde dans la boîte trotline.
- Quand l'entraîneur crie « Mêlée », les joueurs doivent trouver un groupe de trois.
- L'objectif est de ne pas se retrouver tout seul.
- Ils doivent se lier à trois quand ils sont dans un groupe de trois.
- Lorsque l'entraîneur dit « Go », tout le monde se détache et court à nouveau.

	Trouver un autre groupe contre lequel faire une mêlée.		En marchant
--	--------------------------------------------------------	--	-------------

SORTIR RENTRER

- Répartir en groupes de 3 avec un ballon.
- Courir dans la boîte en passant le ballon. Si un joueur ou le ballon sort de la boîte (ou au hasard), l'entraîneur siffle et tous les joueurs dans le groupe doivent former un alignement.
- Au deuxième coup de sifflet, lancer le ballon (voir les règles) et chaque équipe qui réussit marque un point.

	Lancer au deuxième joueur dans l'alignement.		Les joueurs se fauillent entre les cônes pour se rapprocher du bord.
--	----------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------

RUGBY T1 TIKTOK

Renvois rapides et configurations

- 3 c 3 à 7 c 7
- Jouer avec les Règles Rugby T1, mais sans botter.
- Commencer avec mêlées or alignements.
- S'il est touché, l'attaquant se tourne vers son équipe et doit faire une passe courte.
- L'équipe en défense doit former un triangle de plaquage après un plaquage-touché et se remettre en jeu.
- Utiliser ce jeu pour pratiquer triangles de plaquage, passes courtes, en-jeu, mêlées et alignements. Arrêtez le jeu pour une synthèse de 15 sec.
- Les équipes doivent être à 5m derrière les mêlées. Un joueur introduit le ballon puis passe à son équipe.
- Pour l'alignement, les deux équipes doivent se trouver à 5m de l'alignement. L'équipe qui lance le ballon le passe.

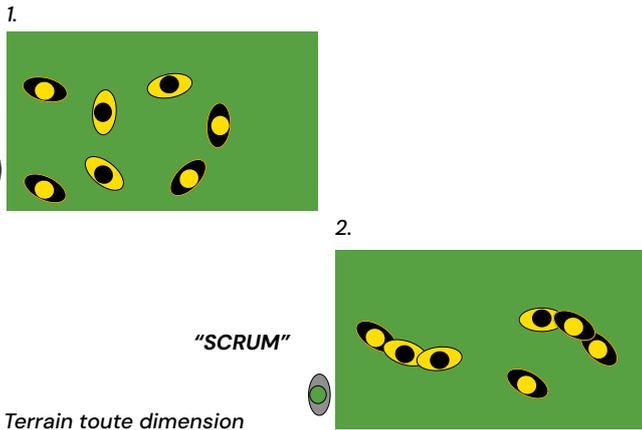
DÉFI

À quelle vitesse pouvez-vous former un alignement ou une mêlée ?

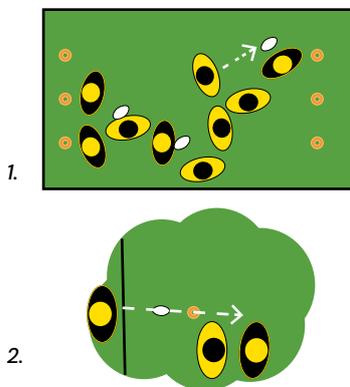
Un joueur peut-il être responsable du « jeu arrêté » ?

Comment marquer à partir du jeu arrêté ?

Terrain 40m pour 8 c 8 - Un ballon



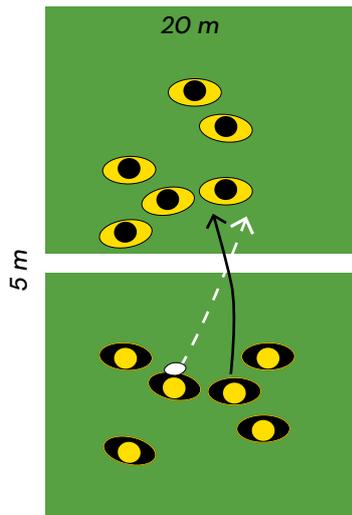
Cônes à 2 m du terrain, un ballon pour trois.



1	COUPS DE PIED VOLÉS	10
2	SAUVONS LE MONDE	10
3	SCÉNARIOS RUGBY T1	20

INTENTIONS DU COURS

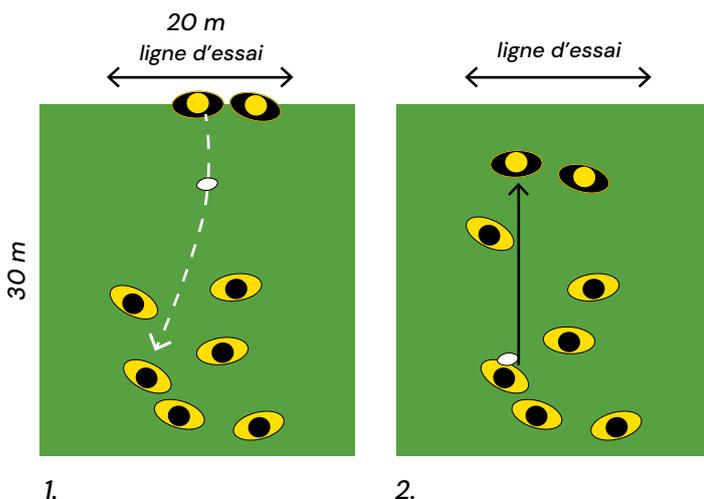
- Comment botter pour gagner du terrain ?
- Comment retourner un coup de pied
- Comment poursuivre un coup de pied
- Comment jouer à partir de différentes parties du terrain



COUPS DE PIED VOLÉS

- Répartir en deux équipes et placer chacune d'elles dans une boîte.
- Lorsqu'une équipe botte, tout joueur qui se trouve derrière le botteur est autorisé à courir dans l'autre boîte pour perturber ou même attraper le coup de pied. Chaque joueur ne peut le faire qu'une seule fois par tour.
- Score : Équipe qui botte
 - 1 point si le coup de pied atterrit dans l'autre boîte
 - 4 points s'ils attrapent un des leurs !
- Score : Équipe qui attrape
 - 2 points si le coup de pied est attrapé
- Une fois que tous les coups de pied ont été pris par une équipe, l'autre équipe peut tenter sa chance. Les joueurs se relaient pour botter.

	Faire une passe immédiatement lorsqu'on attrape		Rendre la boîte plus large et plus longue
--	-------------------------------------------------	--	-------------------------------------------



SAUVONS LE MONDE

- Deux binômes seront les super-méchants, le reste sera divisé en deux groupes de super-héros.
- Un binôme de super-méchants commence à l'une des extrémités de la boîte avec un ballon.
- Un groupe de super-héros commence à au moins 5m à l'intérieur de la boîte.
- Les super-méchants bottent le ballon le plus loin possible dans le rectangle et le poursuivent.
- Les super-héros doivent « désamorcer » le coup de pied en renvoyant le ballon à l'endroit d'où il vient. Changer de groupe à la fin du tour.
- Ils peuvent courir en avant, passer en arrière, mais s'ils sont plaqués-touchés par un super-méchant, ils doivent s'arrêter et passer.

	Ajouter un autre super-méchant. Ne permettre que la passe courte à partir d'un plaquage.		30 secondes pour sauver le monde.
--	------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------

SCÉNARIOS RUGBY T1

- Répartir en équipes et donnez à chacune trois scénarios.
- Puis donnez à chaque équipe un certain nombre de plaquages-touchés pour atteindre leur objectif.
- Début du scénario : Alignement, mêlée ou triangle de plaquage.
- Ajouter ou retirer des défenseurs.
- L'objectif peut être de gagner du terrain ou de marquer des essais.

DÉFI

Quels sont les scénarios les plus faciles et les plus difficiles ?

1	L'ESSAIM	5
2	PLUS FORT QUE LE BALLON	8
3A	BATTEZ-NOUS EN CINQ	10
3B	RUGBY T1	20

INTENTIONS DU COURS

- Comment défendre pour gagner
- Comment passer avec précision pour donner des chances de marquer
- Comment attaquer et défendre sous pression
- Comment jouer

L'ESSAIM

- Placez trois « abeilles tueuses » au centre de la boîte et des binômes avec un ballon sur les bords.
- Criez le nom des joueurs de l'un des binômes.
- Ce binôme doit marquer dans le camp opposé.
- Le binôme peut courir avec le ballon et passer vers l'arrière en fonction de son point de départ.
- Si le porteur du ballon est touché (piqué !) par un joueur de l'essaim, sa course est terminée et il se met de côté.
- Il peut y avoir plus d'un binôme qui attaque à la fois. Voir combien d'essais sont marqués en 60 secondes, avant de changer l'Essaim.

	Envoyer beaucoup de binômes. Agrandir la boîte.		Rendre la boîte plus étroite.
--	-------------------------------------------------	--	-------------------------------

PLUS FORT QUE LE BALLON

- Répartir en groupes de quatre à six avec un ballon.
- Un groupe joue le rôle de défenseurs.
- Le premier groupe se tient à une des extrémités de la boîte. Le premier joueur a un ballon.
- Les joueurs courent vers l'avant et passent le ballon vers l'arrière, en essayant de ne pas se faire attraper.
- Lorsque le premier joueur fait une passe, un défenseur se trouvant à environ 2m traverse le terrain pendant que les joueurs se passent le ballon le long de la ligne en essayant d'attraper le porteur du ballon.
- L'équipe suivante affronte un nouveau défenseur.
- Ensuite, on change le groupe de défenseurs et on recommence.

	Le premier passeur court pour faire la dernière passe.		Le défenseur commence plus loin.
--	--------------------------------------------------------	--	----------------------------------

BATTEZ-NOUS EN CINQ

- Pas de coup de pied, alignements or mêlées.
- L'attaque a cinq plaquage-touchés pour marquer. Utiliser les triangles de plaquage et les passes courtes.
- La défense peut mettre l'attaque au défi de marquer en moins.
- Cela signifie que le nombre de plaquages-touchés passe à quatre ou trois avant une récupération.
- Chaque plaquage en moins signifie un point supplémentaire si un essai est marqué.
- Les ballons frappés en avant ou en touche entraînent un changement de possession.

Terrain 20m pour 5 c 5 - Un ballon

DÉFI

Pouvons-nous partir d'une situation réaliste de Rugby T1 ?
Comment mettre la pression sur l'autre équipe ?