

PRÉPARATION INITIALE

- 👁️ Ouvrir les vestiaires et prévoir suffisamment de vestiaires pour tous les participants, en séparant les hommes des femmes.
- 👁️ Délimiter le terrain avec des cônes.
- 👁️ S'assurer que des dossards ou des maillots sont disponibles (pour au moins une équipe).
- 👁️ Vérifier qu'un ballon de match est gonflé de manière adaptée et prêt à être utilisé.
- 👁️ Établir le niveau des joueurs et discuter des variantes de jeu avec les responsables d'équipe.
- 👁️ Ce jeu a été conçu pour que le rugby puisse être pratiqué par n'importe quel groupe de personnes. Il est essentiel que vous connaissiez le niveau des joueurs, afin de pouvoir convenir des règles à appliquer ou non.
- 👁️ Par exemple, se mettre d'accord sur le fait qu'il y ait ou non du jeu au pied ?
- 👁️ Vous pouvez également convenir du nombre de joueurs dans une équipe, des dimensions du terrain, de la durée du match, etc.
- 👁️ Si une personne arbitre le match/la séance, s'assurer qu'elle est accueillie et dirigée vers les installations qui conviennent.

PRÉPARATION AVANT LA SÉANCE

- 👁️ Organiser un échauffement, utiliser le programme [World Rugby Activate](#) pour s'assurer que les participants sont prêts à jouer.
- 👁️ En fonction de l'expérience des participants, expliquer le jeu et la manière dont il est joué. Cela peut être fait dans le cadre de la séance d'échauffement/du programme Activate.
- 👁️ S'assurer que de l'eau/des boissons sont à la disposition des participants.

👁️ ASTUCES D'ARBITRAGE

- 👁️ Tenir compte du fait que les joueurs sont en train de courir lorsqu'ils sont touchés et ont besoin de temps pour s'arrêter, mais faire attention qu'ils n'avancent pas trop, et les ramener à l'endroit du touché si vous estimez qu'ils ont trop avancé.
- 👁️ Surveiller les 3 défenseurs lors de la phase post-plaquage – envisager de demander « 2 de plus » ou « 3 dans la défense » et s'assurer qu'ils essaient de se mettre en position.
- 👁️ Être attentif aux touchés trop brutaux, c'est un jeu sans contact et il doit être joué dans cet esprit.
- 👁️ Encourager la pratique du jeu dans le bon esprit.

APRÈS LA SÉANCE

- 👁️ Récupération/étirements et s'assurer que personne ne s'est blessé.
- 👁️ Organiser une session de commentaires si approprié.
- 👁️ Récupérer les cônes, les dossards et les bouteilles d'eau sur l'aire de jeu.
- 👁️ Informer les participants des horaires de la prochaine séance/du prochain match.