

Rugby s'cool



Office fédéral du sport OFSPO
mobilesport.ch

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Auteurs: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique, Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby

Rédaction: mobilesport.ch

Photo de couverture: Ueli Känzig, OFSPO

Dessins: Leo Kühne

Graphiques: Office fédéral du sport OFSPO

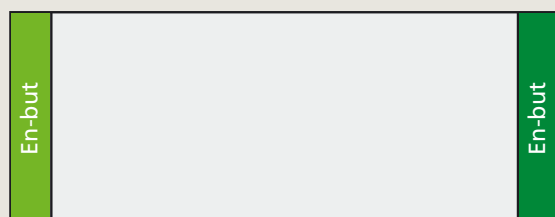
Mise en page: Office fédéral du sport OFSPO

Droits et devoirs (règle de sécurité)

Droit d'avancer en portant le ballon* à la main sans aucune contrainte technique (dribble, nombre de pas, etc.).
Droit de défier et de s'opposer physiquement à son adversaire et d'aller au contact dans la limite de ses devoirs.
Devoir de ne pas faire mal, de ne pas se laisser faire mal, de ne pas se faire mal.

Marque

Pour marquer, le joueur doit déposer (aplatir) le ballon dans l'en-but adverse (sur ou derrière la ligne), avec ses mains, ses bras, ou avec la partie supérieure de son corps (sauf la tête). Il doit y avoir un contact momentané joueur/ballon/sol pour que l'essai soit validé. L'essai rapporte cinq points.



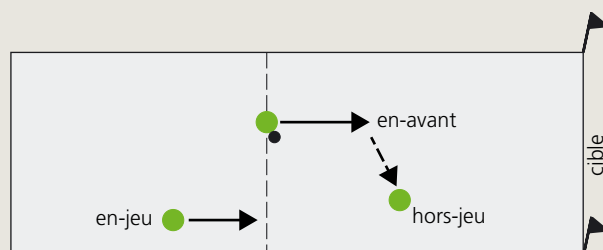
Office fédéral du sport OFSPO
mobilesport.ch

Tenu (règle de sécurité)

Le porteur du ballon tenu au sol doit immédiatement lâcher le ballon ou le passer, et s'en éloigner afin de laisser la possibilité aux autres joueurs de le jouer (pas de jeu au sol). Le porteur du ballon, bloqué par l'adversaire pendant trois secondes, est considéré comme fautif. Cette règle favorise la continuité du jeu et permet «la vie du ballon».

Hors-jeu (règle de sécurité)

Tout joueur se trouvant en avant du porteur du ballon, selon une parallèle à la ligne de but, est hors du jeu et ne peut pas faire action de jeu. La passe effectuée à un joueur hors-jeu est une faute (un en-avant).



*Ballon recommandé à l'école: taille 4 jusqu'en 8H, taille 5 dès la 9H.

Office fédéral du sport OFSPO
mobilesport.ch

Souris amoureuses

Quelques chats tentent de toucher les souris et inversent les rôles s'ils réussissent. Pour se protéger, les souris se serrent dans les bras par deux pendant cinq secondes au maximum.

Variantes

- Augmenter le nombre de chats.
- Les souris peuvent à nouveau se protéger avec le même élève seulement après s'être protégées avec trois autres souris.



Objectifs

- Accepter de prendre les autres dans ses bras.
- Respecter le choix de l'autre en lui demandant son accord pour le serrer dans ses bras.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Terrain: 10 x 10 mètres.
- Sautoirs pour les chasseurs.

Conseils

- Encourager le contact à bras-le-corps.
- Instaurer un défi pour favoriser les contacts: qui le sera le moins attrapé?

Chasse à bras-le-corps

La moitié des joueurs sont chasseurs et doivent attraper les autres élèves en les serrant contre eux. A chaque réussite, les élèves inversent les rôles.

Variantes

- Diminuer la surface de jeu pour favoriser les rencontres.
- Augmenter la surface de jeu pour compliquer la tâche des chasseurs.



Objectifs

- Accepter de prendre les autres dans ses bras.
- Accepter d'être attrapé par tout le monde.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Terrain carré: 0,5 mètre par élève.
- Sautoirs pour les chasseurs.

Conseil

- Insister sur le respect du devoir de ne pas faire mal pour les chasseurs et pour les chassés.

Sangsues

Deux équipes (sangsues et promeneurs). Tout le monde se déplace librement. Au premier signal, chaque sangsue s'accroche à un promeneur, à l'arrêt. Au second signal, les promeneurs tentent de gagner l'extérieur du terrain le plus vite possible.

Variantes

- Les sangsues résistent à la sortie.
- Plusieurs sangsues peuvent s'accrocher au même promeneur.



Objectifs

- Accepter de prendre les autres dans ses bras.
- Accepter d'être attrapé par tout le monde.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Terrain: 10 x 10 mètres.
- Sautoirs pour les deux équipes.

Conseils

- Dans un premier temps, demander aux sangsues de simplement s'accrocher.
- Dans un deuxième temps, demander aux sangsues de résister à la sortie de leur promeneur en le tirant.

Déménageurs

Deux équipes (déménageurs et meubles). Tout le monde trotte. Au signal, les déménageurs saisissent les meubles (élèves en position debout, ancrés sur les jambes) et essaient de les pousser au plus vite hors du périmètre, sans les faire tomber. Les meubles résistent à la poussée des déménageurs sans se déplacer ni se laisser tomber. Un meuble sorti ne peut pas revenir en jeu.

Variantes

- Les meubles sont à quatre pattes.



Objectifs

- Accepter de prendre les autres dans ses bras.
- Accepter d'être attrapé par tout le monde.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Terrain: 10 x 10 mètres.
- Sautoirs pour les deux équipes.

Conseils

- Veiller au respect de l'aspect de la règle «pas de prises au-dessus des épaules, saisir avant de pousser».
- Veiller à ce que les déménageurs se positionnent avec le dos droit.

Chasse à l'homme

Un quart des élèves sont chasseurs et doivent attraper leurs camarades en les serrant contre leur corps. L'élève saisi sort du terrain et effectue un exercice donné durant 30 secondes puis revient en jeu. Les chasseurs essaient d'éliminer tous les élèves.

Variante

- Augmenter ou diminuer le nombre de chasseurs.



Objectifs

- Accepter de prendre les autres dans ses bras.
- Accepter d'être attrapé par tout le monde.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Terrain: largeur = 0,5 mètre par élève, longueur = 1 mètre par élève.
- Sauts pour les chasseurs.
- Changement de chasseurs après deux minutes au maximum.

Conseil

- Prévoir des exercices d'échauffement articulaire ou de renforcement.

Carré tchèque

Quatre groupes forment un carré, un groupe par côté. Deux ballons sont passés de main en main autour du carré. L'élève qui a donné son ballon traverse le terrain et prend la place laissée libre par son vis-à-vis.

Variantes

- Utiliser quatre ballons.
- Agrandir le carré.



Objectifs

- Manipuler le ballon.
- Réussir ses passes à un camarade attentif et appliqué.

Règles

- Hors-jeu
- Pas de passe en avant.

Organisation

- Terrain carré: coté = 0,5 mètre par élève.

Conseil

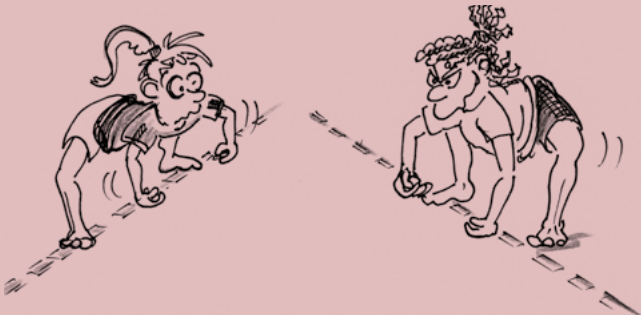
- Avant de commencer, indiquer l'endroit où chacun se rend après sa passe.

Sumo

Par deux, face à face à une distance de deux mètres. Les élèves sont debout, les mains posées au sol. Au signal, ils saisissent leur adversaire à bras-le-corps et tentent de le repousser sur sa ligne de départ.

Variante

- Le vainqueur du premier combat joue la revanche les yeux fermés.



Objectif

- Accepter et respecter son adversaire en le saisissant à bras-le-corps.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Tapis roulant: Les duos sont alignés, les uns à côté des autres. Après un combat, chaque élève se déplace d'une position sur la gauche. Avec un effectif impair, un élève reste au repos en bout de ligne. Avec un effectif pair, un élève désigné (en bout de ligne) reste à sa place pendant tous les changements.

Conseils

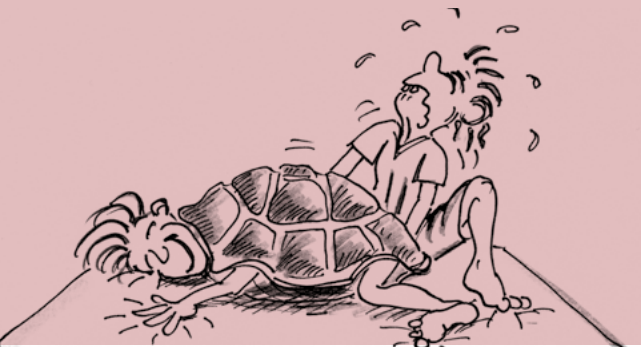
- Insister sur la prise à bras-le-corps.
- Indiquer le début du premier combat et permettre un ou plusieurs combats supplémentaires avec un départ donné par les élèves.

Tortue

Par deux. Un élève à quatre pattes (tortue) doit résister à son adversaire en restant le plus longtemps possible sur ses pieds. L'assaillant tente de retourner la tortue sur le dos le plus rapidement possible. Celle-ci ne peut pas s'accrocher avec les mains au terrain ou au tapis.

Variante

- L'assaillant, debout derrière sa tortue, doit la retourner avant qu'elle n'atteigne une cible définie.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Retourner son adversaire.
- Résister.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Les duos sont disposés en cercle. Après deux combats, les élèves à l'intérieur du cercle se déplacent d'une position vers la droite.
- Changer les rôles après chaque combat.

Conseil

- Limitier les combats à 30 secondes pour les élèves des cycles 1 et 2, à 20 secondes pour ceux du cycle 3.

Lutte à genoux

Deux élèves, assis dos à dos, à dos se retournent au signal sur les genoux et tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol. Le jeu ne s'arrête qu'au signal (maintien de l'adversaire au sol).

Variante

- Après le signal et dès qu'ils se sont saisis, les élèves peuvent se lever.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Renverser son adversaire et le maintenir au sol.
- Se débattre en situation de «battu».

Règles

- Droits et devoirs du joueur (accent sur les prises en dessous des épaules).

Organisation

- Les duos sont disposés en cercle. Après chaque combat, les élèves à l'intérieur du cercle se déplacent d'une position vers la droite, jusqu'à ce que le tour complet soit effectué.

Conseil

- Limiter les combats à 30 secondes.

Triangle

Par trois, positionnés en triangle, les élèves se passent le ballon. Au signal «Jeu!», les deux élèves sans ballon tentent de récupérer le ballon tenu par leur camarade. Comptabiliser les points pour chaque joueur qui conserve ou arrache le ballon.

Variante

- Ajouter le signal «Marque!» : les élèves marquent derrière une ligne définie pour chacun d'eux.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Conserver ou arracher le ballon.
- Marquer.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.

Organisation

- Terrain: 5 x 5 mètres.
- Quatre élèves par terrain: trois joueurs et un arbitre.
- Durée: 30 secondes au maximum.

Conseil

- Etablir un classement et effectuer une refonte des groupes selon les résultats.

Gendarmes et voleurs

Deux duos (gendarmes et voleurs) avec un seul ballon. Au signal «Passe!», les quatre élèves s'échangent le ballon. Au signal «Jeu!», le duo en possession du ballon le conserve (passes interdites!) pendant que leurs adversaires tentent de le leur voler.

Variantes

- Ajouter le signal «Marque!» : les joueurs doivent marquer derrière la ligne adverse.
- Idem à la première variante, mais autoriser la passe.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Gagner le ballon en le conservant ou en l'arrachant.
- Marquer (variante).

Règles

- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Marque (variante).

Organisation

- Délimiter les terrains avec des tapis ou des cônes.
- Sautoirs pour les duos.

Conseils

- Exiger le silence afin que chacun puisse entendre les signaux.
- Un ballon qui tombe au sol (mauvaise passe) suspend le jeu.

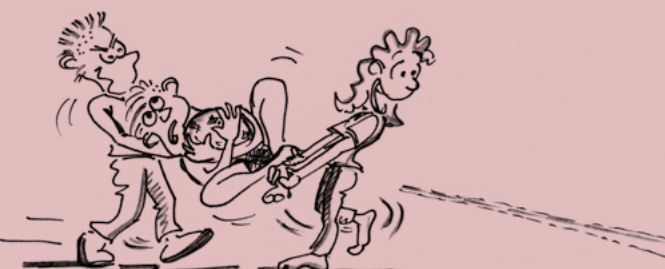
Passe et marque

Deux groupes (A et B) : les élèves B se tiennent à l'extérieur du terrain, les élèves A trottinent à l'intérieur de celui-ci et se font des passes. Au signal, ils doivent :

- (gr. A) s'immobiliser et défendre leurs ballons.
- (gr. B) récupérer les ballons adverses et marquer derrière une ligne définie du terrain.

Variantes

- Diminuer le nombre de ballons.
- Fixer une durée pendant laquelle les élèves A se passent le ballon. Chaque ballon qui tombe au sol rapporte un point à l'adversaire.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Arracher le ballon.
- Garder le ballon.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Marque.

Organisation

- Terrain: 10 x 10 mètres.
- Sautoirs pour les équipes.
- Un ballon pour deux joueurs A.

Conseil

- Fixer un temps donné pour marquer (60 secondes au maximum).

Poule et renard

Par deux. Une poule protège son œuf (ballon) dans son nid (cônes ou tapis) avec son corps et ses ailes (bras repliés, mains sous les aisselles). Au signal, le renard essaie de le dérober. Si l'œuf roule hors du nid, il est perdu.

Variantes

- La poule peut tenir son œuf à pleines mains.
- La poule ferme les yeux pendant tout le combat.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Arracher le ballon.
- Conserver le ballon.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Distinguer les différents nids (cônes ou tapis).
- Sauts pour les renards et les poules.
- Un ballon pour deux.

Conseil

- Porter le sautoir en «sac à dos» pour faciliter la prise sous les aisselles (saisie du sautoir).

Nids des pingouins

Chaque duo de pingouins dispose d'un œuf (ballon) dans son nid (cônes ou tapis). Au signal, le pingouin A cherche à voler les œufs des autres nids pendant que le pingouin B protège le leur. Qui aura le plus grand nombre d'œufs au terme du jeu?

Variante

- Les pingouins peuvent inverser les rôles à n'importe quel moment du jeu.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Rapporter le plus de ballons possible.
- Défendre son (ses) ballon(s).

Règles

- Droits et devoirs du joueur.
- Arracher le ballon uniquement dans un nid.

Organisation

- Distinguer les différents nids (cônes ou tapis).
- Sauts pour les joueurs A et B.

Conseil

- Au départ, ne pas trop éloigner les nids les uns des autres (limiter la vitesse).

Grande traversée

Deux équipes (A et B). Les élèves A se déplacent librement. Au signal, ils se mettent à quatre pattes, saisissent l'adversaire et tentent de le faire tomber (plaquage). Au même signal, l'équipe B, répartie sur un côté long et les pieds collés, tente de traverser le terrain (sauts interdits!) sans être mise à terre par les défenseurs. L'élève qui réussit la traversée sans tomber marque un point.

Variantes

- Les élèves A sont accroupis et se déplacent en saut de grenouille.
- Les élèves B se déplacent en frottant les pieds au sol/en marchant rapidement.
- Les élèves B se déplacent avec un ballon en main pour marquer derrière la ligne.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Saisir et faire tomber son adversaire.
- Accepter de tomber (ne pas se faire mal).

Règles

- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.

Organisation

- Terrain: 10 x 20 mètres.
- Sautours pour les équipes.

Conseils

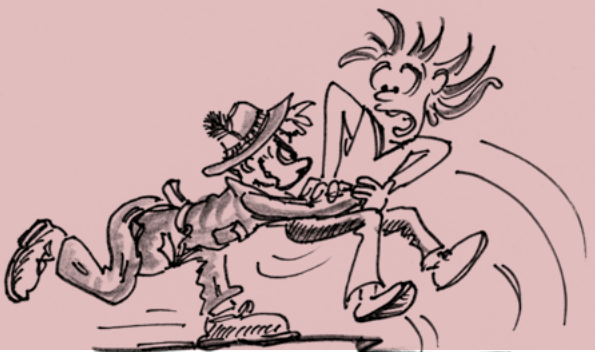
- Jouer la partie plusieurs fois en conservant les mêmes rôles avant de changer.
- Insister auprès des joueurs A pour qu'ils poussent leurs adversaires lorsqu'ils les ont saisis (avec l'épaule, comme un plaquage) et non pas qu'ils les tirent (sécurité).

Chasseur-plaqueur

Un quart des élèves (chasseurs) doivent plaquer le plus grand nombre de camarades en un temps donné. Comptabiliser les points de chaque chasseur et changer les rôles.

Variante

- Fixer un mode de déplacement pour les chassés (marcher, courir avec les pieds collés, marcher à grands pas, etc.) afin de les ralentir.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- Saisir et faire tomber son adversaire.
- Accepter de tomber (ne pas se faire mal).

Règles

- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.

Organisation

- Terrain carré: 0,5 mètre par élève.
- Sautours pour les équipes.

Conseil

- L'élève plaqué sort du terrain et effectue un exercice de renforcement (15-20 secondes), puis il revient en jeu.

Marmite

Deux groupes (cuisiniers et croûtons). Les croûtons baignent au fond de la marmite (en boule, couchés sur le sol ou sur les genoux). Au signal, les cuisiniers sortent tous les croûtons de la marmite le plus rapidement possible. Les croûtons ne se touchent pas.

Variante

- Remplacer les croûtons par des spaghettis qui peuvent s'enlacer dès le début du jeu.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire.
- S'organiser pour sortir les «croûtons» le plus rapidement possible.
- S'organiser pour compliquer la tâche des «cuisiniers» (variante).

Règles

- Droits et devoirs du joueur (accent sur le fait de ne pas tirer les joueurs au sol).

Organisation

- Terrain: 10 x 10 mètres (marmite).
- Sautoirs pour les équipes.

Conseil

- Fixer un temps de discussion avant le début du jeu (organisation).

Forteresse

Les joueurs A défendent une forteresse dans laquelle se trouve le diamant du roi (ballon). Au signal, les joueurs B tentent de récupérer le diamant et de le sortir du terrain le plus vite possible. Les défenseurs peuvent recouvrir le ballon de leur corps, mais pas le soulever. Un défenseur qui sort de la forteresse est éliminé.

Variante

- Jouer avec plusieurs diamants.



Objectifs

- Accepter et respecter son adversaire
- Défendre collectivement son ballon.
- S'organiser pour récupérer le ballon le plus rapidement possible.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Terrain: 10 x 10 mètres (forteresse).
- Sautoirs pour les équipes.

Conseil

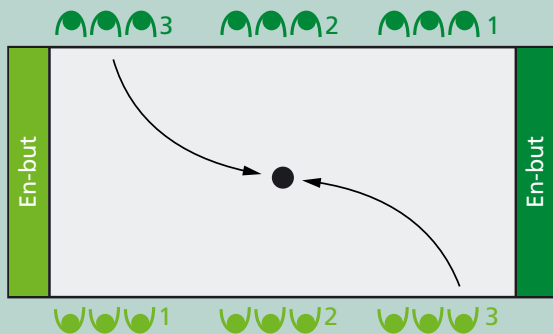
- Fixer un temps de discussion avant le début du jeu (organisation).

Béret collectif

Former des groupes de trois ou quatre élèves qui se font face et les numéroter. Les groupes appelés entrent sur le terrain et luttent pour le gain du ballon (voir premier conseil), puis ils essaient de l'amener dans l'en-but adverse pour marquer.

Variantes

- Réduire la taille des groupes.
- Ballon passé, lancé en l'air ou roulé à un groupe.
- Appeler plusieurs groupes simultanément (un seul ballon).



Objectifs

- S'engager dans la lutte.
- Marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu (dans un deuxième temps).

Organisation

- Terrain: 5 x 10 mètres.
- Sauts pour les équipes.

Conseils

- Dans un premier temps, l'enseignant conserve le ballon dans les mains jusqu'à ce que les deux groupes l'aient saisi. Par la suite, il peut donner le ballon à un groupe pour le favoriser (en fonction du niveau des élèves).
- L'enseignant peut démarrer plusieurs actions simultanément (plusieurs ballons).
- Exercice clé pour introduire la règle du hors-jeu.

Duel rapproché

Jeu à un contre un. L'enseignant, placé sur un côté long du terrain, entre l'attaquant et le défenseur. Au signal, les élèves entrent sur le terrain et l'enseignant passe le ballon à l'attaquant. Dès que celui-ci l'a attrapé, le défenseur peut s'opposer à son adversaire. Le jeu est arrêté dès que le ballon est sorti de l'aire de jeu ou qu'une faute a été commise.

Variantes

- Appeler d'autres élèves qui rentrent à leur tour sur le terrain pour compléter le jeu.
- Du 1 contre 1 au 1+2 contre 1+2.



Objectifs

- S'engager dans la lutte.
- Marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu (dans un deuxième temps).

Organisation

- Terrain: 2 x 10 mètres.
- Sauts pour les équipes.
- Plusieurs ballons pour réduire le temps d'attente entre chaque action.

Conseils

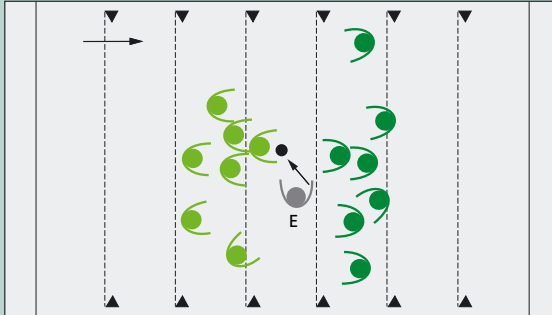
- L'enseignant peut équilibrer le duel en donnant le ballon plus ou moins vite et/ou plus ou moins haut à l'attaquant.
- Exercice clé pour introduire la règle du hors-jeu.

Bataille des zones

Deux équipes de cinq à six élèves. Un point par zone franchie vers l'avant pour les attaquants; un point pour les défenseurs si le porteur du ballon recule d'une zone. La mise en jeu se fait au milieu, les opposants se tiennent à cinq mètres. Un essai vaut cinq points.

Variantes

- Un point pour deux zones franchies.
- Points de zone uniquement pour la défense.



Objectifs

- Avancer pour marquer.
- Avancer pour empêcher de marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu.

Organisation

- Terrain: largeur = 1 mètre par élève, longueur = sept zones contigües de 5 mètres.
- Sautours pour les équipes.

Conseil

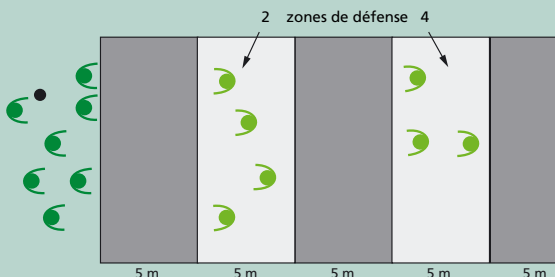
- Au début de chaque action (essai, faute, remise en jeu), les équipes sont alignées de chaque côté de la zone.

Surnombre

Deux équipes sur un terrain divisé en cinq zones. Les défenseurs se trouvent dans les zones 2 et 4. Les attaquants (nombre égal aux défenseurs) essaient de traverser la totalité du terrain pour aller marquer l'essai en zone 5. Les défenseurs ne peuvent pas sortir de leur zone. Changer les rôles lorsque les défenseurs récupèrent le ballon ou après six traversées au maximum.

Variantes

- Modifier la largeur des zones.
- Modifier le nombre de défenseurs par zone.



Objectifs

- Avancer pour marquer.
- Assurer collectivement la continuité du jeu.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu.

Organisation

- Terrain: largeur = 1 mètre par attaquant, longueur = cinq zones contigües de 5 mètres.
- Sautours pour les équipes.

Conseils

- Dans un premier temps, déséquilibrer le nombre de défenseurs dans les deux zones (par ex. quatre en zone 2, un seul en zone 4). Par la suite, équilibrer les deux zones (par ex. trois et deux défenseurs).
- Jouer dans les deux sens.

Ballon derrière la ligne

Deux équipes. L'équipe attaquante essaie de marquer derrière la ligne d'en-but en respectant les règles de la marque et des droits du joueur. Chaque essai vaut cinq points.

Variante

- Jeu à effectif complet «Stop ou encore».



Objectif

- Marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Terrain: largeur = 0,5 mètre par élève, longueur = 1 mètre par élève.
- A chaque remise en jeu, les équipes sont alignées face à face à deux mètres de distance.
- L'enseignant donne le ballon à l'équipe bénéficiaire.

Conseil

- Disposer d'un second ballon afin de relancer le jeu rapidement après chaque faute ou essai et ainsi conserver une dynamique de jeu.

Stop ou encore

Deux équipes. L'équipe attaquante essaie de marquer derrière la ligne d'en-but. Les défenseurs essaient de bloquer l'adversaire plus de trois secondes ou tentent de le mettre au sol pour récupérer le ballon. Au début de la partie et après chaque faute ou sortie de terrain, l'enseignant donne le ballon à l'équipe bénéficiaire.

Variante

- Elargir le terrain afin de favoriser les échappées.



Objectifs

- Marquer.
- Empêcher de marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.

Organisation

- Terrain: largeur = 0,5 mètre par élève, longueur = 1 mètre par élève.
- Sauts pour les équipes.
- A chaque remise en jeu, les équipes sont alignées face à face à trois mètres de distance.

Conseil

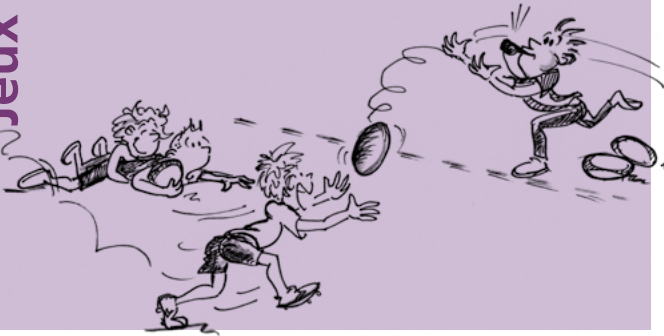
- Si le joueur en possession du ballon est bloqué et n'avance plus, relancer le jeu avec un second ballon afin de conserver une dynamique de jeu.

Passe-muraille

Deux équipes alignées face à face, à trois mètres de distance, sur un côté court du terrain. L'une attaque et l'autre défend pendant toute la traversée. L'enseignant donne le ballon à un attaquant. A chaque faute, perte de ballon ou sortie de terrain, l'enseignant distribue un deuxième ballon à un attaquant libre, puis à la faute suivante un troisième ballon et ainsi de suite.

Variante

- Les défenseurs sont dos à leurs adversaires et se retournent au lancement du jeu.



Objectifs

- Traverser le terrain et marquer avec le moins de ballons possible.
- Empêcher l'adversaire d'avancer et de marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu.

Organisation

- Terrain: largeur = 1 mètre par élève; longueur = 2 mètres par élève.
- Trois ballons.
- Sautoirs pour les équipes.

Conseils

- L'élève qui a commis la faute rapporte son ballon à l'enseignant avant de reprendre le jeu.
- Plus l'élève qui reçoit le ballon est démarqué, plus il avance.

Anarchie

Deux équipes. Les quatre côtés du terrain forment chacun un en-but. L'enseignant annonce l'équipe bénéficiaire du ballon et indique d'un geste l'en-but dans lequel elle doit marquer. A ce moment, les équipes se placent chacune dans leur camp respectif afin d'éviter le hors-jeu. Une fois les équipes réparties, l'enseignant donne le ballon (voir deuxième conseil).

Variante

- Décompte plus ou moins rapide.



Objectifs

- Comprendre et appliquer la règle du hors-jeu.
- Avancer seul ou collectivement pour marquer.
- S'opposer seul ou collectivement pour empêcher de marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu.

Organisation

- Terrain: largeur = 0,5 mètre par élève; longueur = 1 mètre par élève.
- Sautoirs pour les équipes.

Conseils

- Dans un premier temps, toujours donner le ballon à la même équipe en variant les en-buts.
- Décompter la remise du ballon à haute voix («Trois, deux, un, jeu!»).

Rugby des petits

Jeu à 8 contre 8.

Coup d'envoi (début et après un essai)

- Coup de pied tombé au centre du terrain (ou drop, demi-volée en football).

Remises en jeu

- Pénalité à la main: ballon au sol à l'endroit de la faute ou de la sortie du terrain et défense à trois mètres; le jeu démarre lorsque l'attaquant saisit le ballon dans les mains après l'avoir joué avec le pied.

Variante

- Jeu à effectif complet «Rugby des grands».



Objectifs

- Avancer seul ou collectivement pour marquer.
- Avancer seul ou collectivement pour empêcher de marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu.

Organisation

- Terrain: 35 x 22 mètres.
- Sautoirs pour les équipes.

Conseil

- Prévoir des remplaçants pour chaque équipe qui peuvent entrer en jeu à tout instant.

Rugby des grands

Jeu à 12 contre 12.

Coup d'envoi et de renvoi

- Drop.

Remise en jeu

- Mêlée à 3 contre 3 après un en-avant.
- Touche à 3 contre 3 après une sortie de terrain.
- Pénalité à la main: ballon au sol à l'endroit de la faute et défense à dix mètres; le jeu démarre lorsque l'attaquant saisit le ballon dans les mains après l'avoir joué avec le pied.

Variante

- Mêlée à 5 contre 5 sans poussée et touche à 5 contre 5.



Objectifs

- Avancer seul ou collectivement pour marquer.
- Avancer seul ou collectivement pour empêcher de marquer.

Règles

- Marque.
- Droits et devoirs du joueur.
- Tenu.
- Hors-jeu.

Organisation

- Terrain: 62 x 36 mètres.
- Sautoirs pour les équipes.

Conseil

- Opposer des équipes avec un niveau d'engagement proche (sécurité).



Table de massage

Par deux, A est couché sur le ventre et B lui masse délicatement le dos et les jambes.

Variantes

- A est couché, les yeux fermés, et ne connaît pas l'identité de son masseur.
- Changer de masseurs en cours d'exercice.



Objectifs

- Se calmer.
- Accepter et respecter son partenaire.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Travail en silence.
- Changer après deux à trois minutes.

Conseil

- Désigner le partenaire de chaque masseur (variantes).

Spaghettis

Les élèves, couchés sur le dos, doivent se ramollir tels des spaghettis trop cuits. Deux à trois camarades désignés vérifient en secouant leurs bras et leurs jambes.

Variante

- Inverser les rôles lorsque le spaghetti a été contrôlé.



Objectifs

- Se calmer.
- Accepter et respecter son partenaire.

Règles

- Droits et devoirs du joueur.

Organisation

- Travail en silence.

Conseil

- Demander aux «spaghettis» de fermer les yeux.