

# Projet intervention scolaire



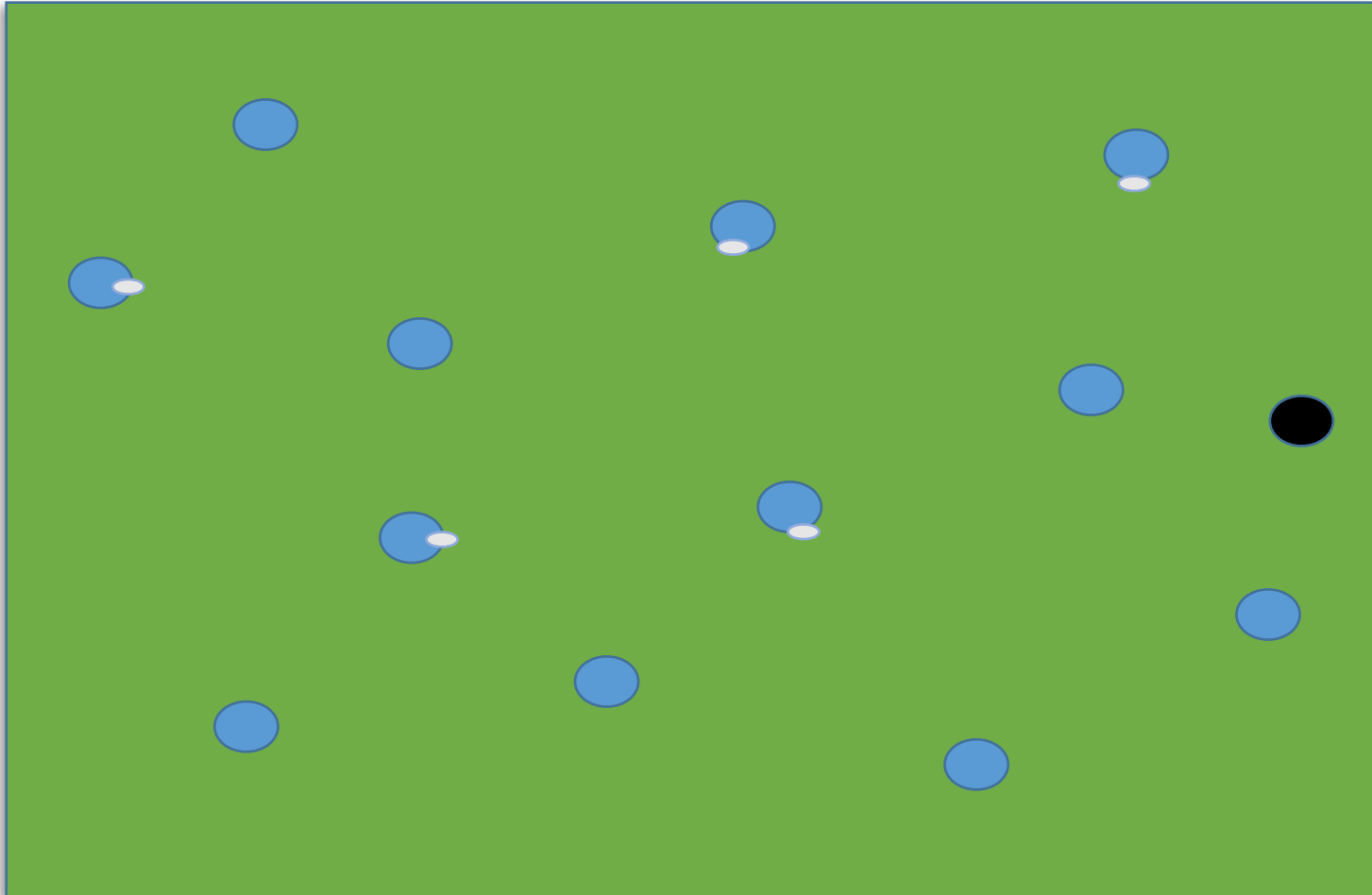
# *Cycle d'entraînement n° 1*

## Séance 1

### Objectifs pédagogiques :

- Familiarisation avec l'activité
- Découvrir des habiletés spécifiques et règles fondamentales
- Se repérer
- Coopérer pour avancer
- S'opposer collectivement (consignes adaptées)

# Entrée par de la manipulation du ballon

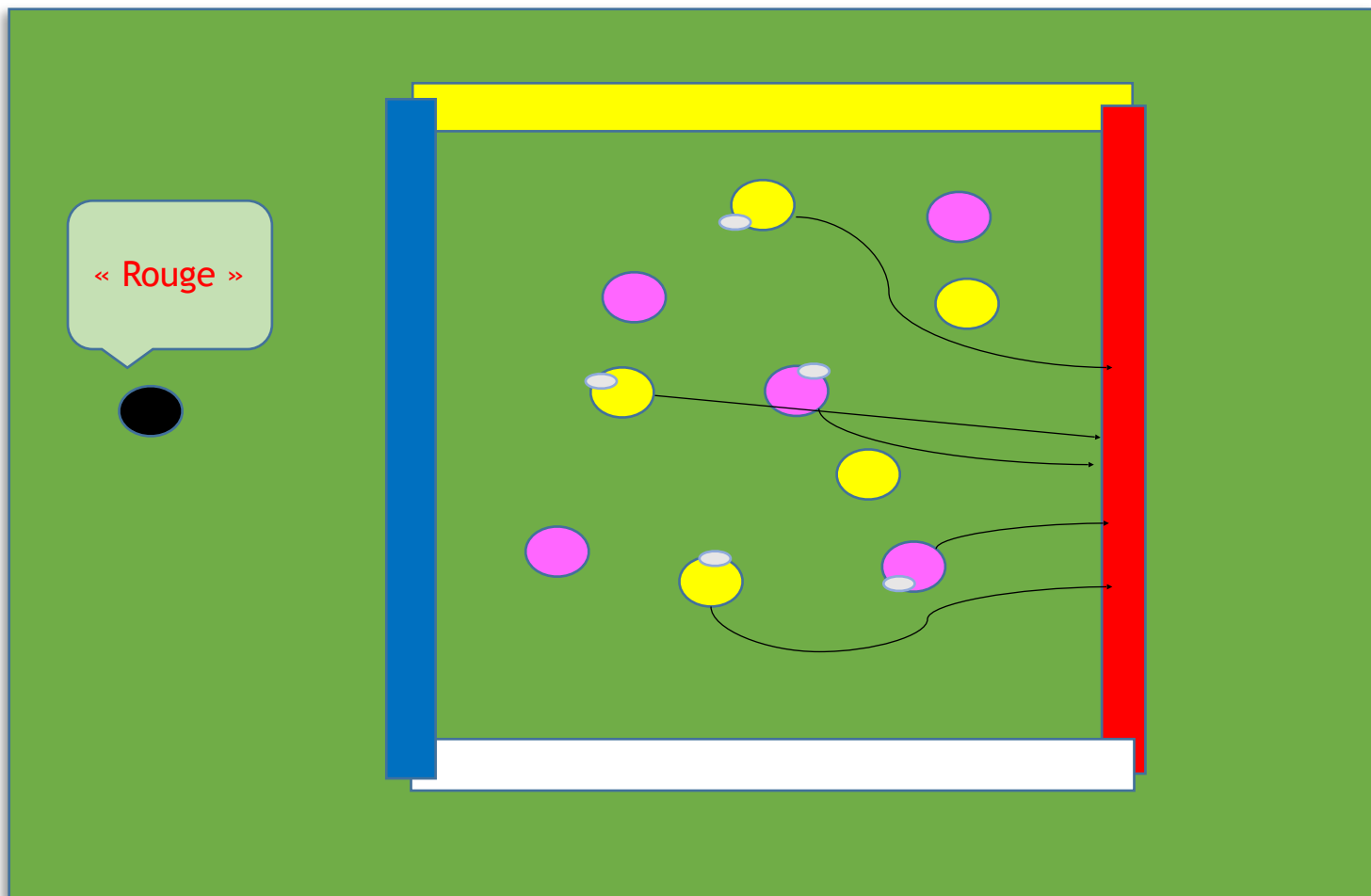


Pas de limitation de terrain au départ.

Découverte du terrain dans son ensemble.

Variation des consignes de manipulation du ballon (main, pied), passe à l'arrêt et en mouvement).

# Evolution: mettre en place la marque



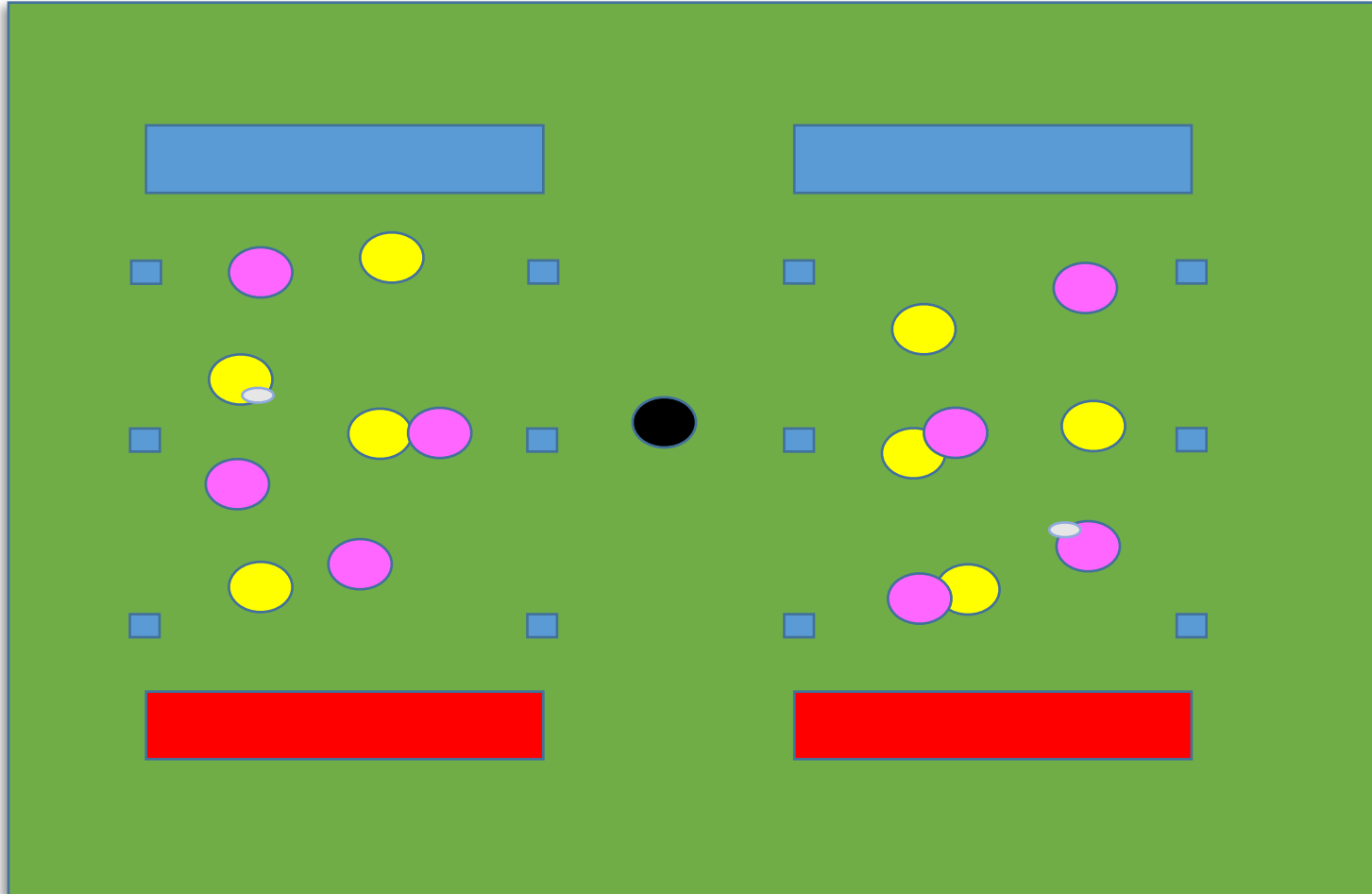
Les joueurs trottinent dans le carré, en se faisant des passes.

Manips: Passer le ballon, Poser le ballon par terre, Passer en l'air, Tourner autour de la taille.

Les PBS font des passes et se déplacent, au signal de l'entraîneur, tous les PBS devront aller marquer dans l'en-but indiqué.

Les autres devront essayer de toucher les PBS (à 2 mains).

# La balle au capitaine



Marquer dans l'en-but adverse  
(passer le ballon à un joueur dans  
l'en-but adverse).

Le PB ne peut faire que 3 pas  
maximum avec le ballon.

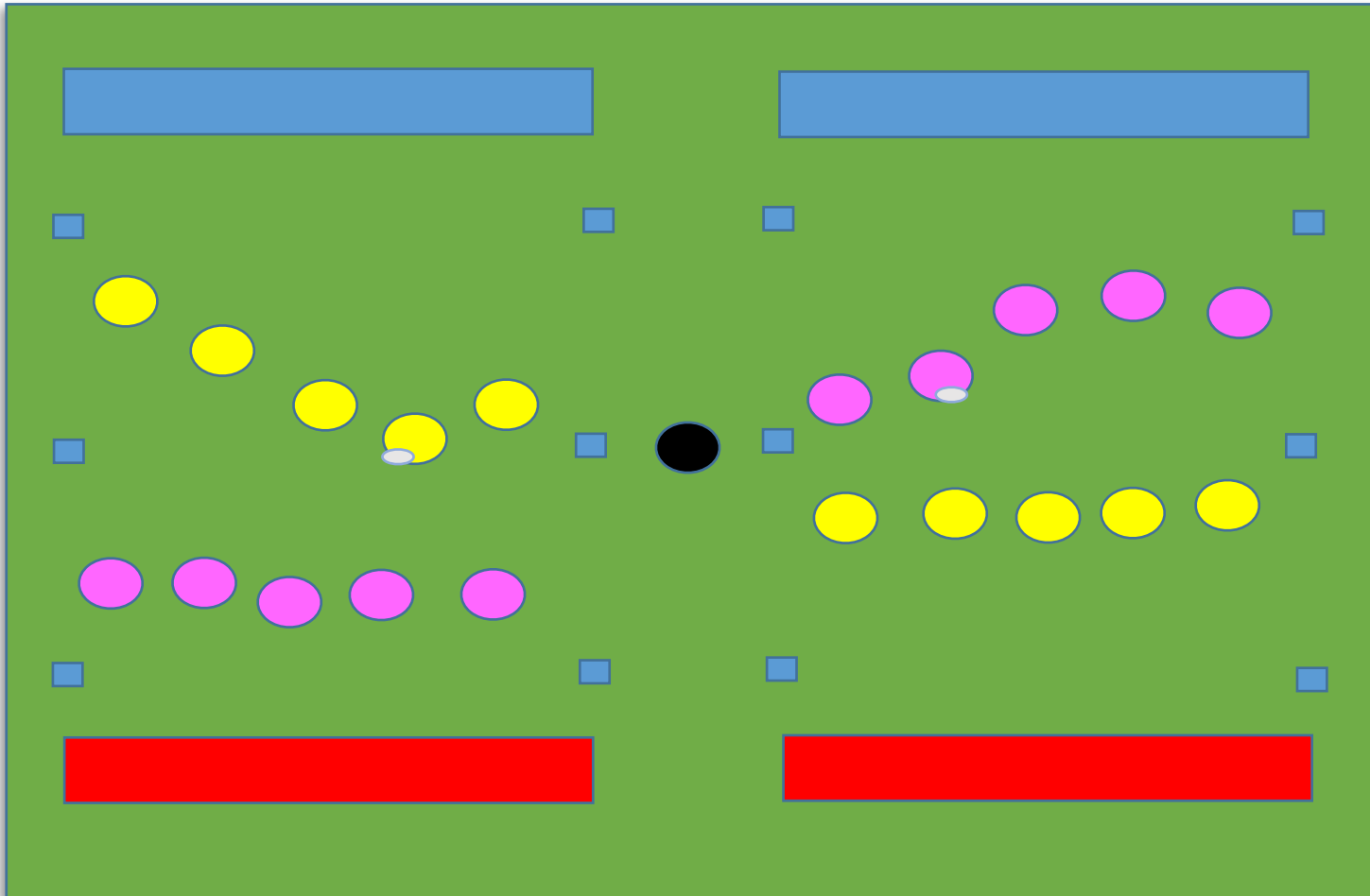
Défenseur: intercepter le ballon, ne  
pas toucher le PB.

Evolution:

-pour simplifier: possibilité de  
mettre un rapport de force  
facilitant (5 att contre 3 def).

-une fois le point marqué, on repart  
directement marquer de l'autre  
côté (les camps sont alors inversés).

# Flag Rugby



Chaque joueur à un foulard accroché dans son short.

Les défenseurs doivent arraché le foulard de l'attaquant pour stopper son avancée et n'ont pas le droit de contester le ballon dans les mains de l'attaquant.

Une fois son foulard arraché l'attaquant a 3 secondes pour faire la passe ou marquer.

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

-enlever les foulards et passer sur du rugby à toucher 3 secondes (même principe sauf que pour stopper l'avancée de l'attaquant les défenseurs doivent le toucher avec les deux mains).

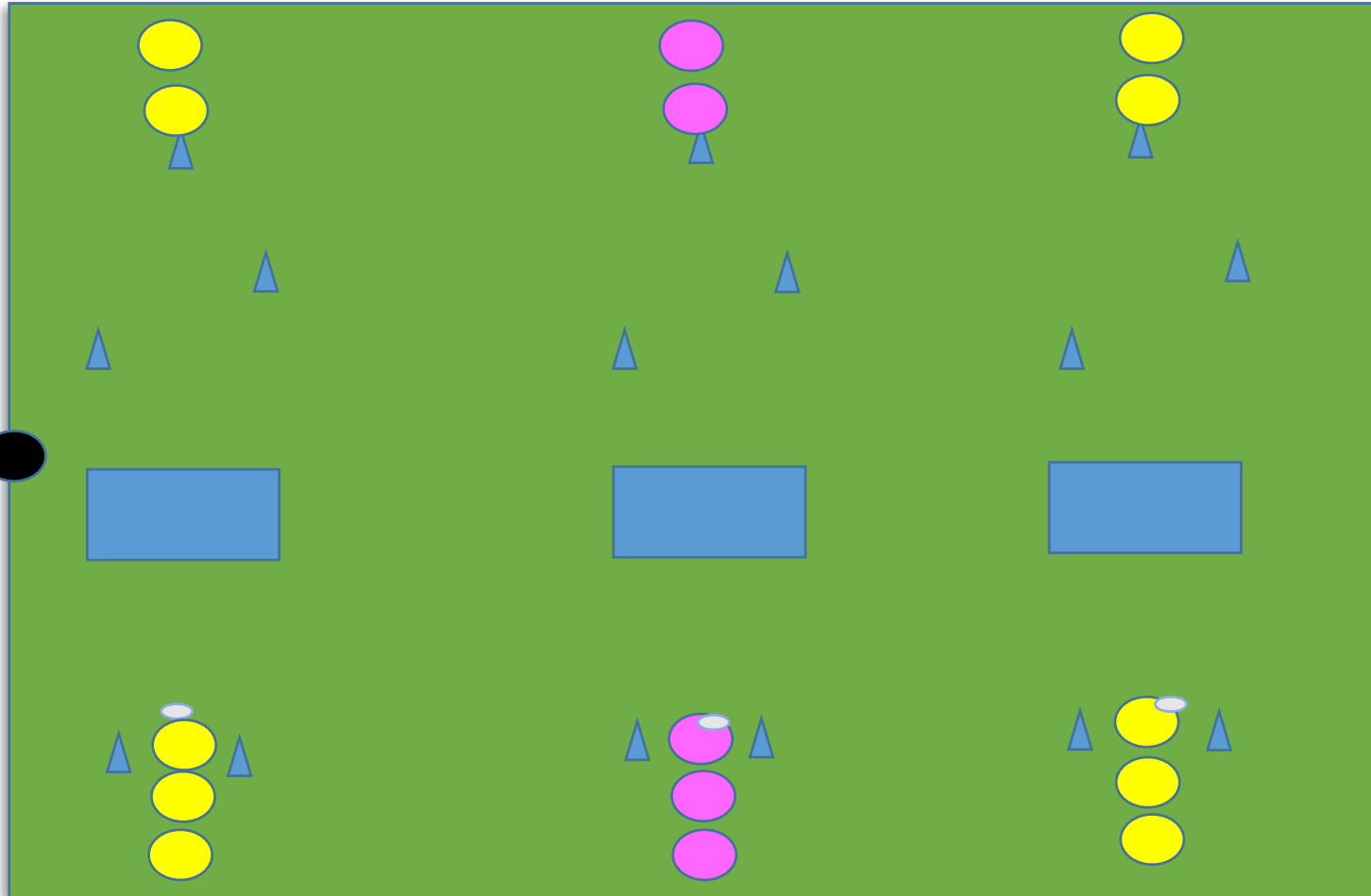
-passer sur du ceinturé (les défenseurs empêche les attaquants d'aller marquer en les bloquant sans les amener au sol).

# Séance 2

## Objectifs pédagogiques:

- Découvrir des habiletés spécifiques et règles fondamentales
- Se repérer
- Coopérer pour avancer
- S'opposer collectivement (consignes adaptées)

# Course en relais



Slalomer avec le ballon, marquer dans la zone puis toucher la main du partenaire.

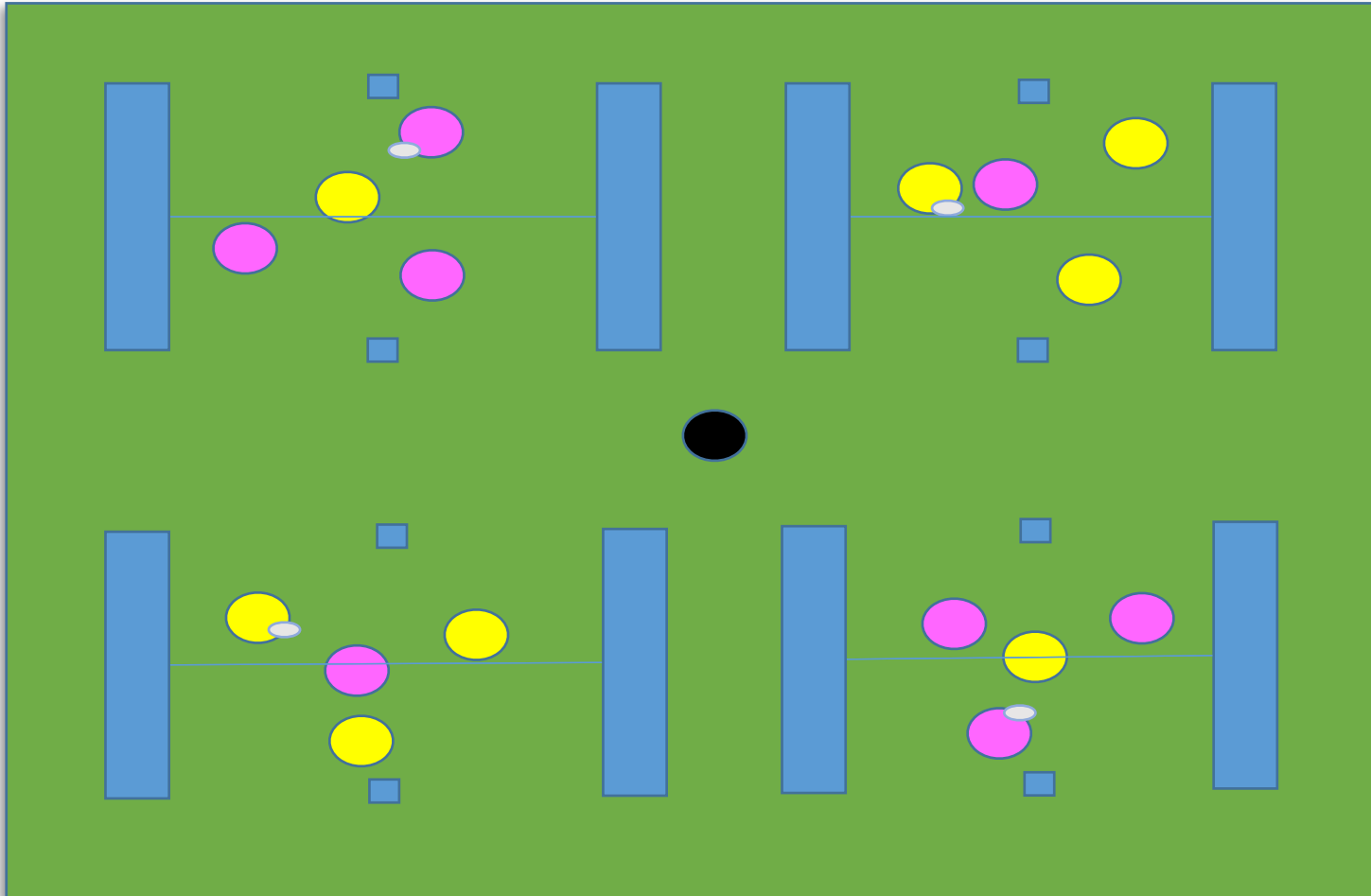
Ramasser le ballon, slalomer avec puis le passer au partenaire.

Evolution:

-au lieu de slalomer autour des plots, on va maintenant en faire le tour tout en gardant le buste orienté vers le partenaire de la colonne d'en face.



# Le jeu du taureau



Attaquants: arriver à faire 5 passes pour aller marquer dans l'en-but adverse (passer le ballon à un joueur dans l'en-but adverse qui aplati). Le PB peut courir avec le ballon.

Défenseur: intercepter le ballon ou bloquer le PB pour récupérer le ballon.

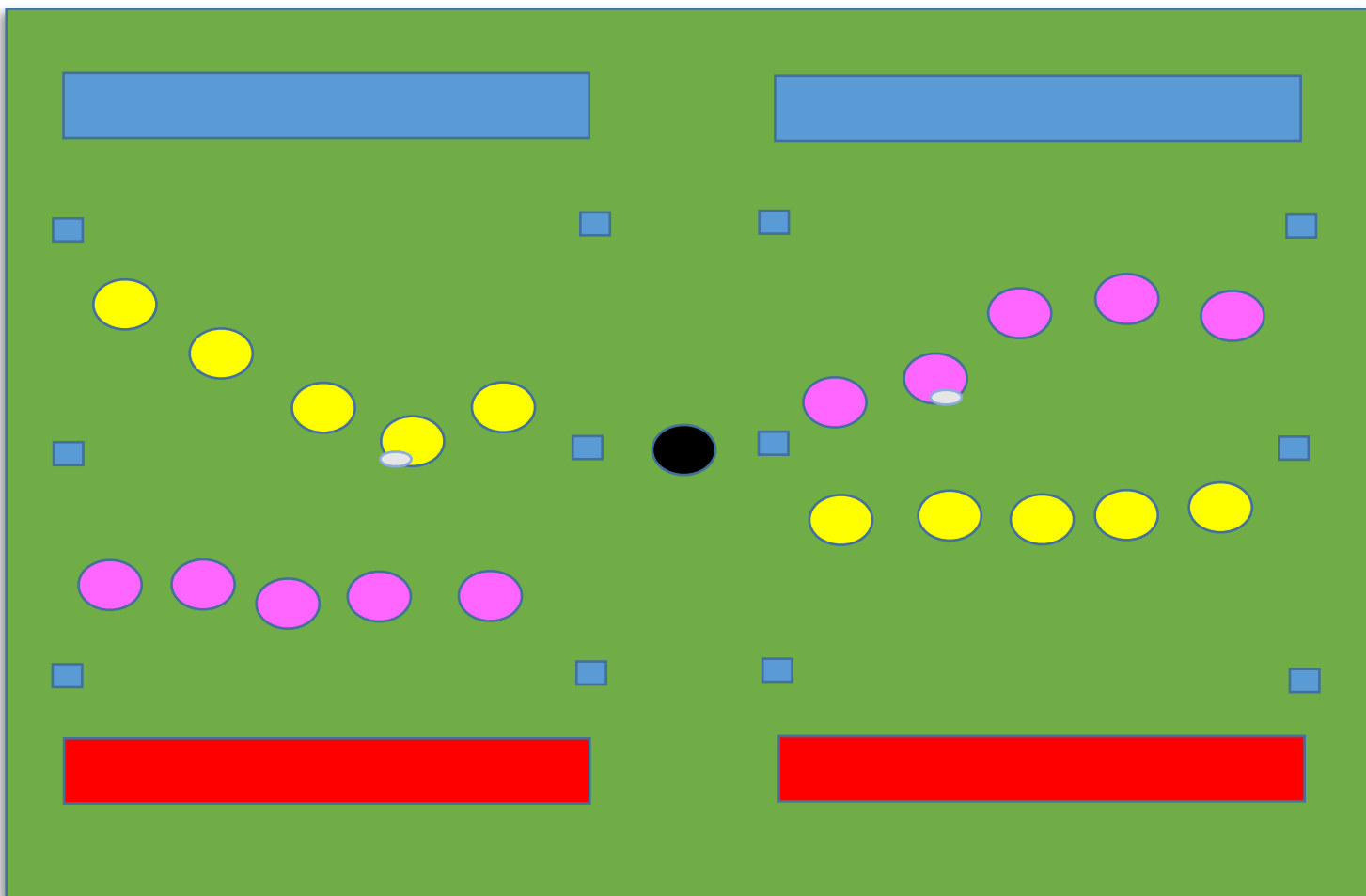
Si le ballon est récupéré, tombé ou bloqué alors le taureau change.

## Evolution:

-on ajoute un défenseur et un attaquant.

-ne mettre qu'un seul en-but par terrain.

# Match de rugby à toucher



Les attaquants doivent aller marquer dans l'en-but adverse.

Les défenseurs doivent stopper l'avancée des attaquants en les touchant à 2 mains.

Le ballon change de mains quand le PB est touché successivement par deux défenseurs différents. S'il n'est touché qu'une seule fois il peut faire sa passe ou aller marquer.

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

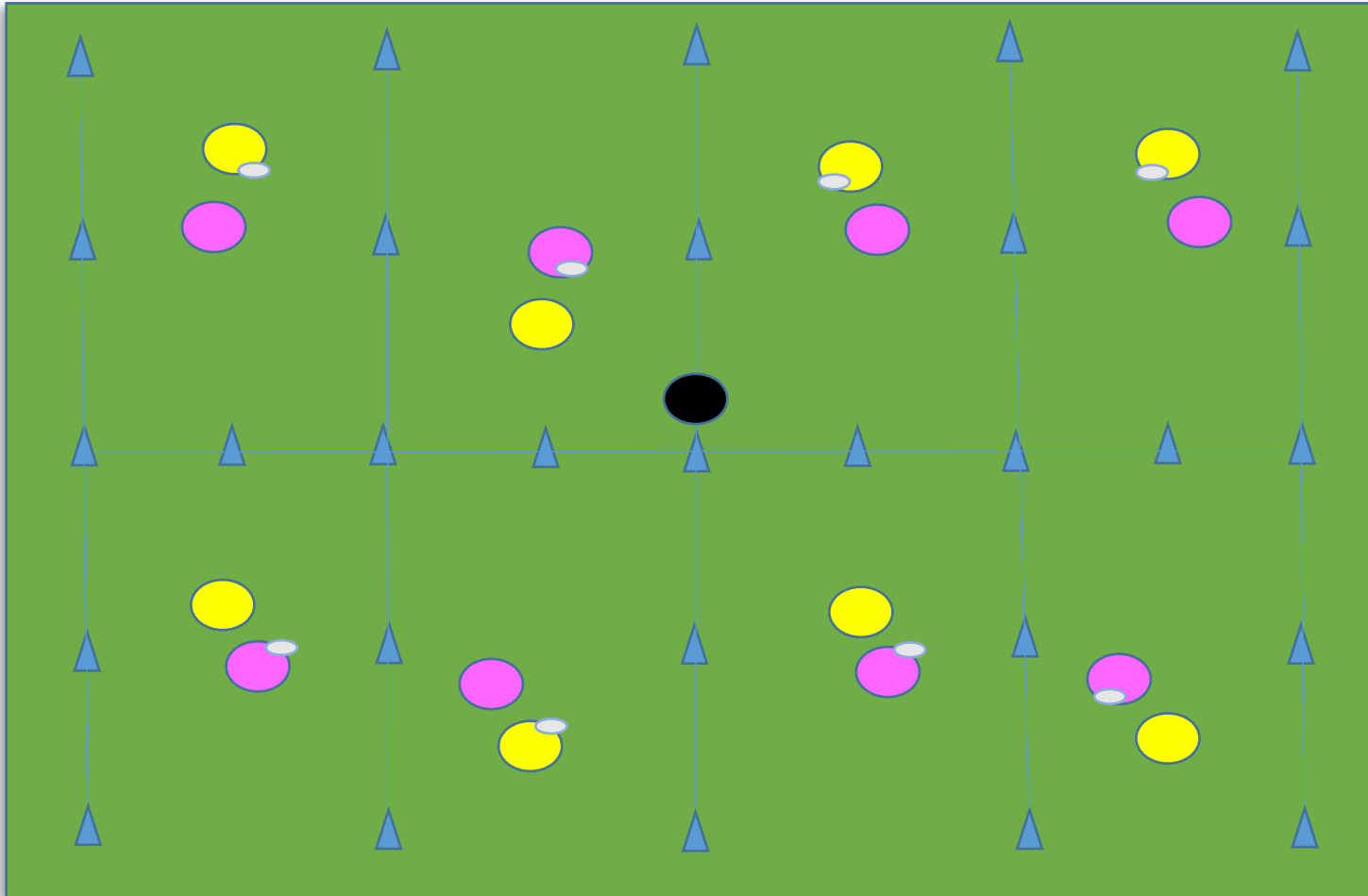
-passer sur du touché contesté (le défenseur doit toujours toucher avec les deux mains le PB mais peut ensuite, après avoir touché et écarté ses mains du PB, venir contester le ballon dans les mains de l'attaquant. L'arbitre annonce « touché, 1, 2 », le Pb doit faire sa passe ou marquer avant que l'arbitre annonce « 3 ». Si à « 3 » le ballon est toujours dans les mains du PB, il est alors rendu à l'équipe adverse).

# Séance 3

## Objectifs pédagogiques:

- Appréhender le contact
- Plaquer en toute sécurité
- Lutter et coopérer pour avancer ou empêcher d'avancer
- Avancer dans les espaces et faire vivre le ballon

# Le plaquage



Consignes: le plaqueur a un genou au sol (celui opposé à l'épaule en contact), et le PB est à son contact.

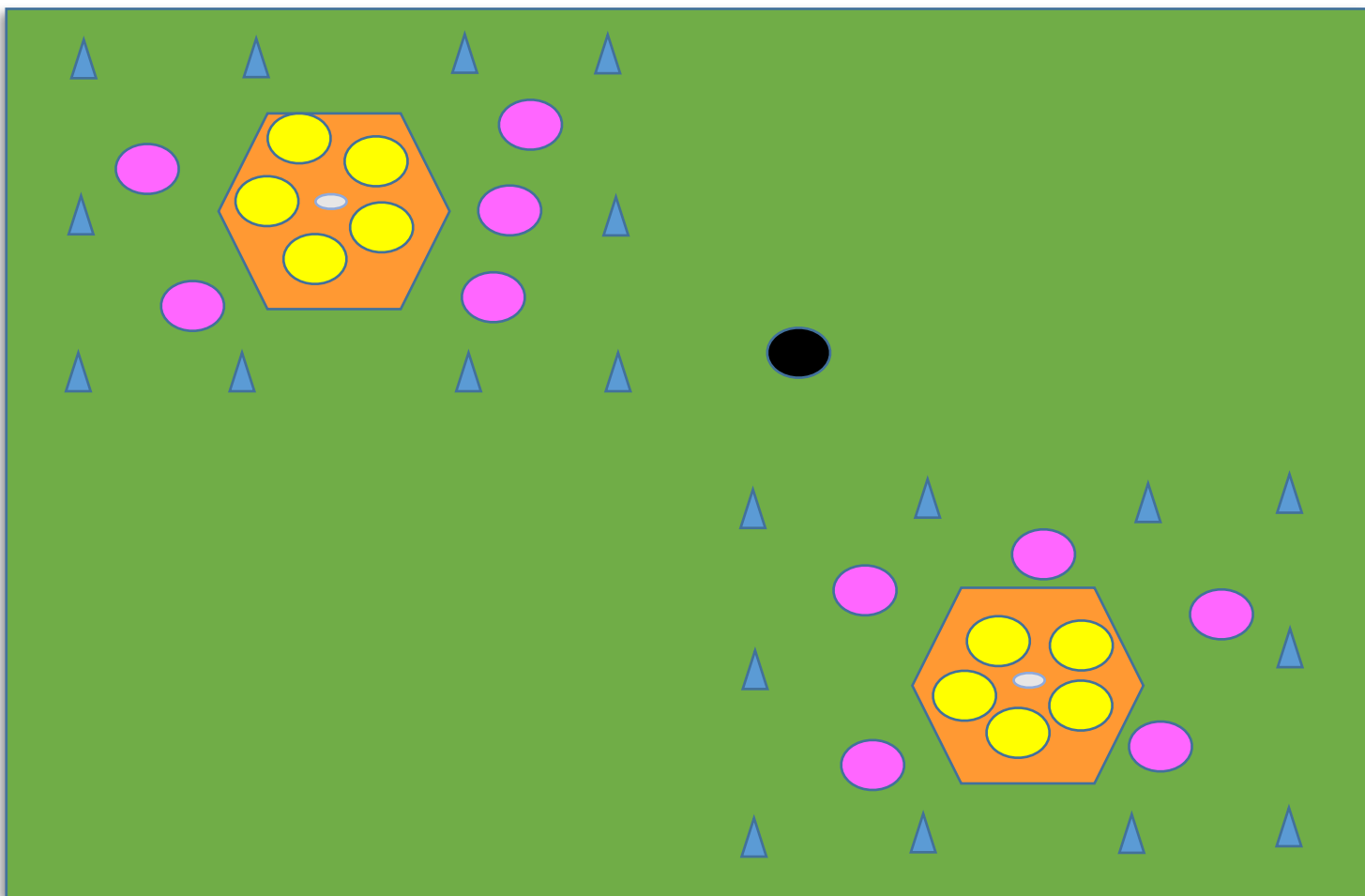
Le plaqueur entoure avec ses bras le PB, en mettant sa tête sur le côté (intérieur du PB).

Le PB avance en marchant en se laissant chuter vers l'avant, en se protégeant.

Il libère son ballon dans son camp.

Evolution : en mouvement, et faire des passes dans la chute au PB.

# Les déménageurs



Organisation: 1 ballon, 2 équipes de 5 / terrain.

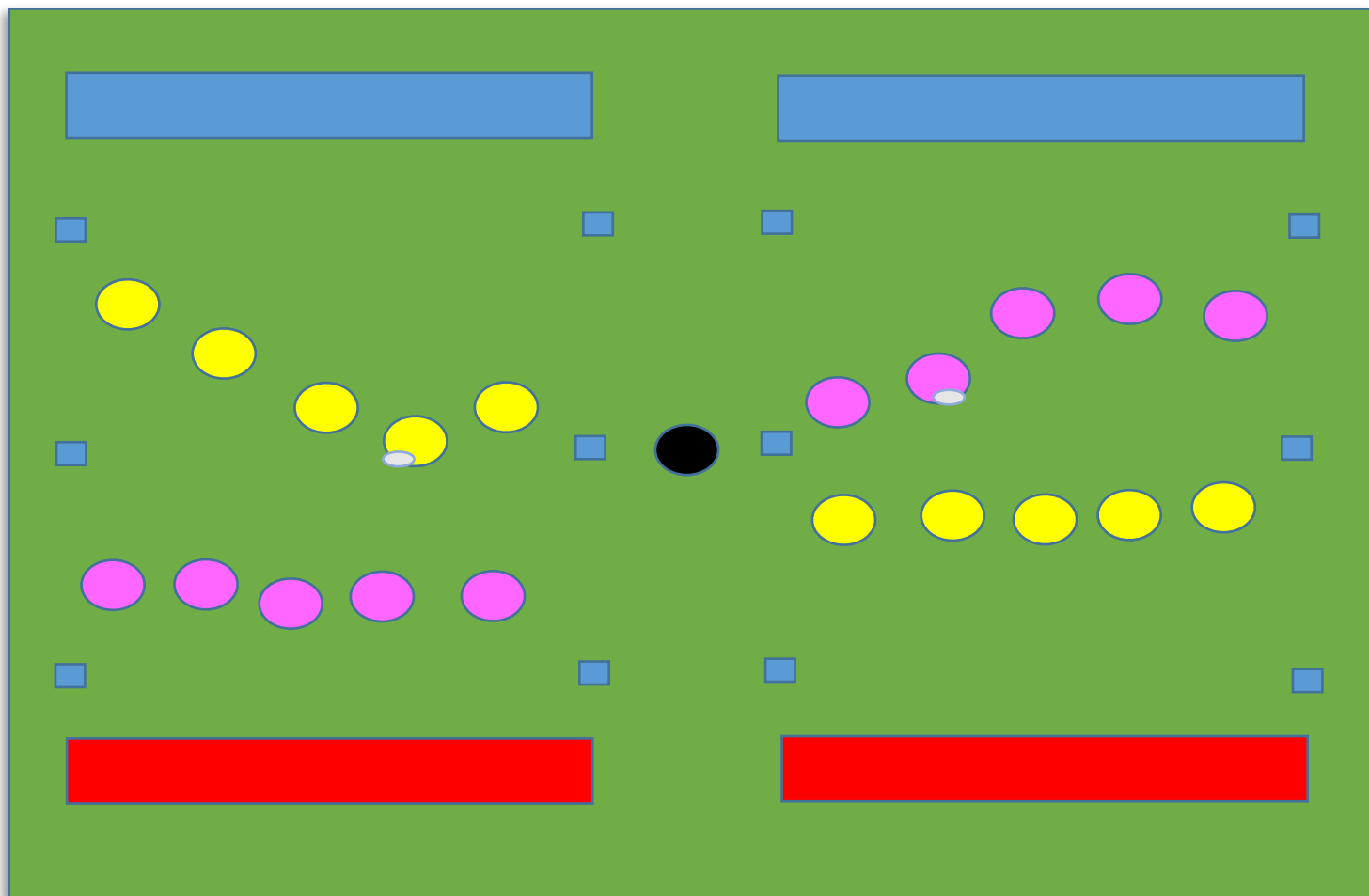
But : sortir le ballon du camp protégé par les joueurs.

Consignes: sortir les adversaires de leur camp et le ballon.

Evolution:

- mettre plusieurs ballons.
- mettre plus d'attaquants que de défenseurs ou l'inverse.

# Match de rugby en jeu au contact



Les attaquants doivent aller marquer dans l'en-but adverse.

Les défenseurs doivent stopper l'avancée des attaquants en les plaquant ou en les bloquant.

Le ballon change de mains quand il y a formation de ruck ou de maul. Il peut y avoir une passe dans la chute (règle du tenu devra être ajoutée dans le jeu).

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

- limiter le nombre de passage au sol.
- Finir sur une opposition en jeu total.

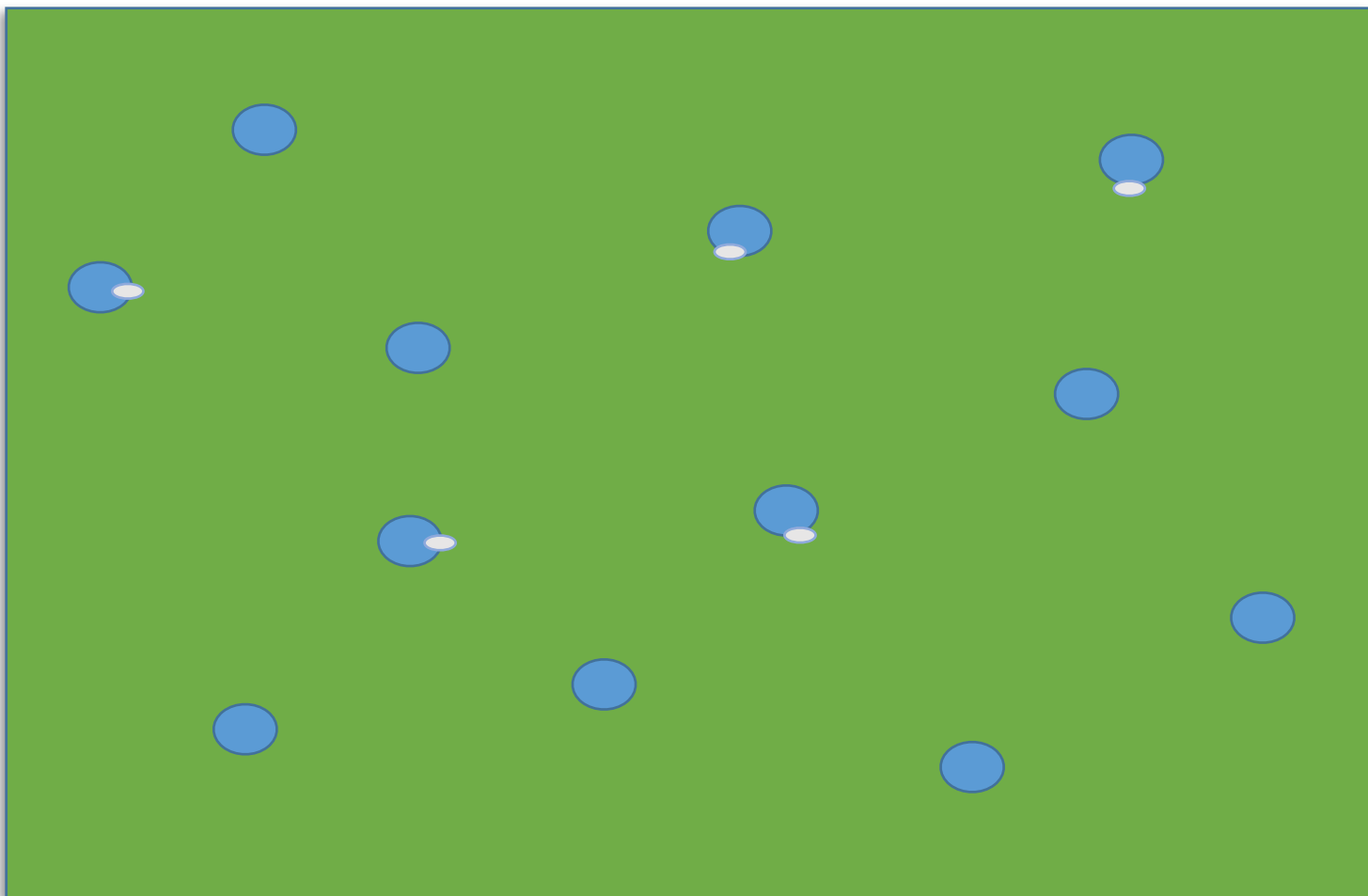
# Cycle d'entraînement n° 2

## Séance 1

### Objectifs pédagogiques :

- Familiarisation avec l'activité
- Découvrir des habiletés spécifiques et règles fondamentales
- Se repérer
- Coopérer pour avancer
- S'opposer collectivement (consignes adaptées)

# Entrée par de la manipulation du ballon



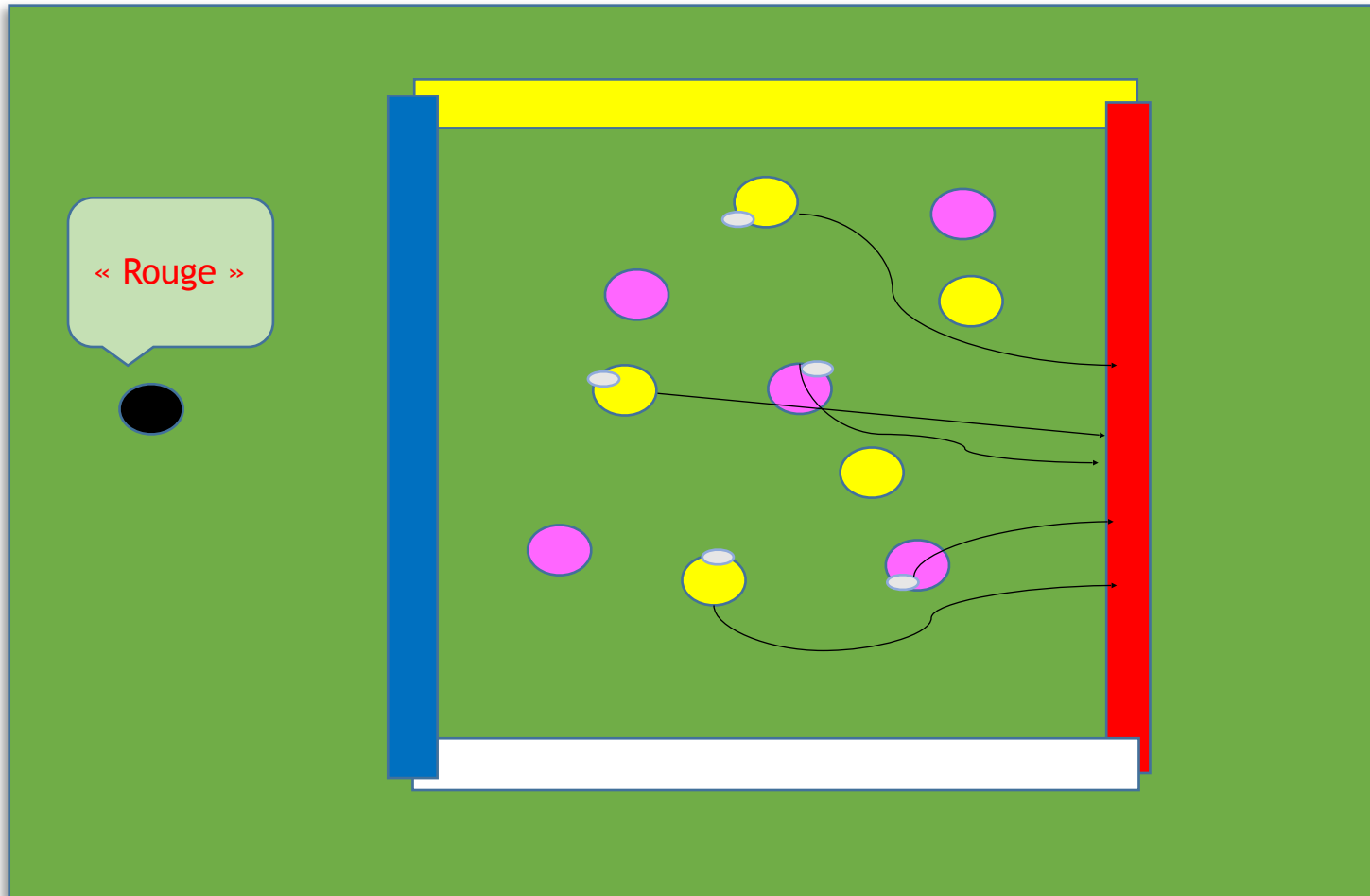
Pas de limitation de terrain au départ.

Découverte du terrain dans son ensemble.

Variation des consignes de manipulation du ballon (main, pied), passe à l'arrêt et en mouvement).



# Evolution: mettre en place la marque



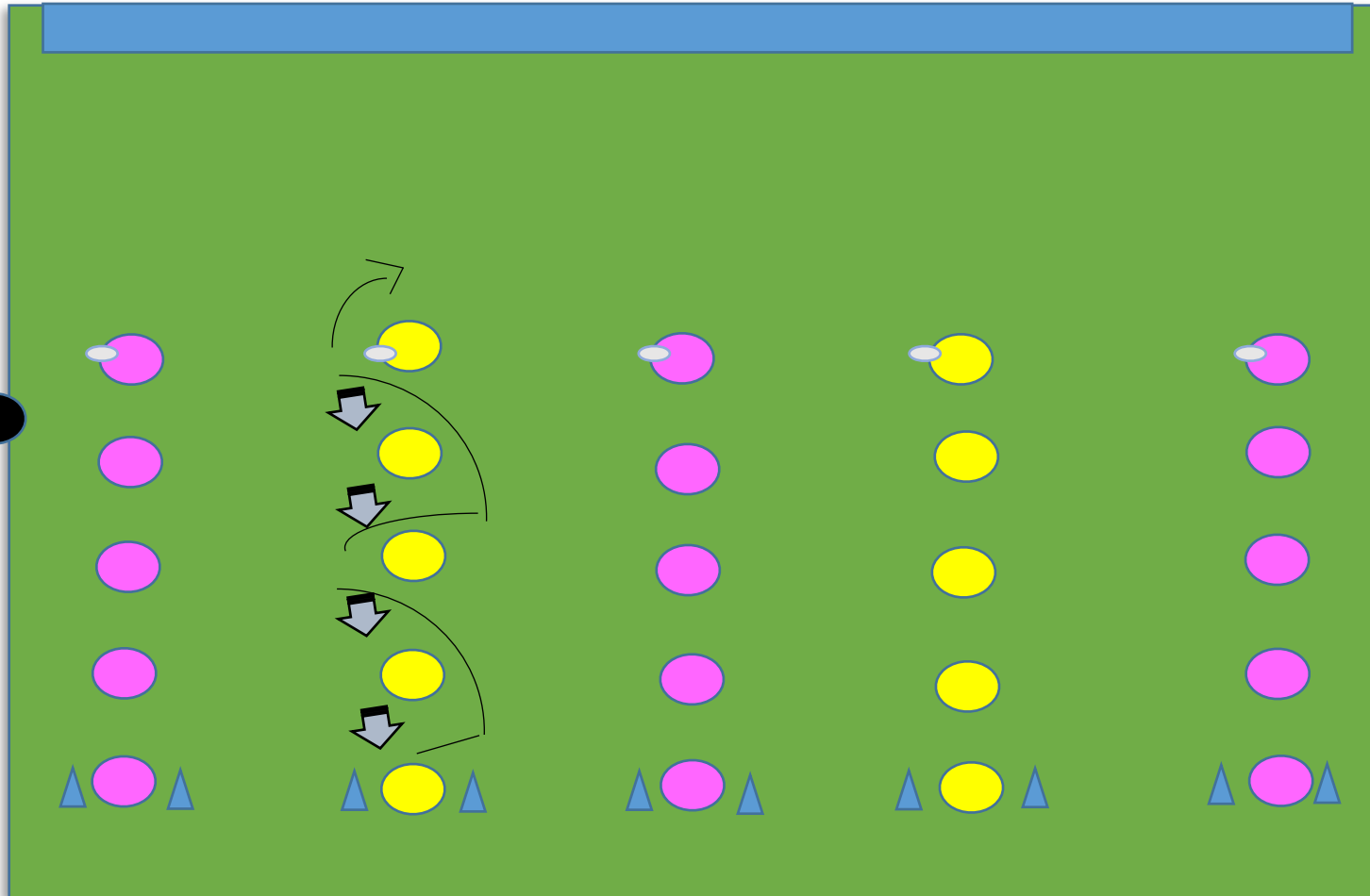
Les joueurs trottinent dans le carré, en se faisant des passes.

Manips: Passer le ballon, Poser le ballon par terre, Passer en l'air, Tourner autour de la taille.

Les PBS font des passes et se déplacent, au signal de l'entraîneur, tous les PBS devront aller marquer dans l'en-but indiqué.

Les autres devront essayer de toucher les PBS (à 2 mains).

# Course en relais



But: parcourir le plus vite possible la distance et marquer.

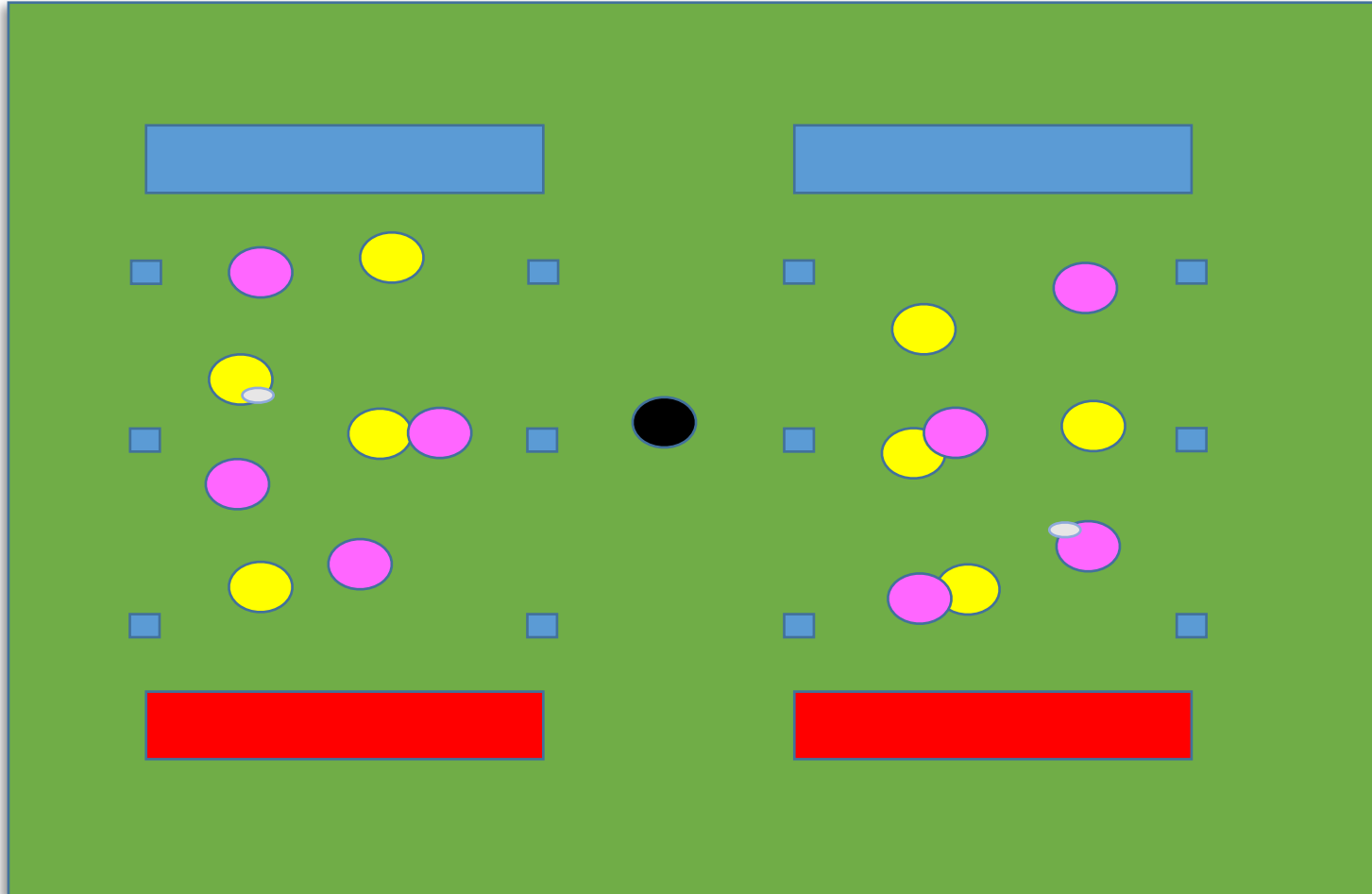
Course: après avoir passé le ballon au 1er joueur de la colonne, celui-ci la remonte en portant le ballon, en slalomant entre ses partenaires.

Evolution:

-faire cette course en aller/retour.

-varier les courses (genoux hauts, talons-fesses...).

# La balle au capitaine



Marquer dans l'en-but adverse  
(passer le ballon à un joueur dans  
l'en-but adverse).

Le PB ne peut faire que 3 pas  
maximum avec le ballon.

Défenseur: intercepter le ballon, ne  
pas toucher le PB.

Evolution:

-pour simplifier: possibilité de  
mettre un rapport de force  
facilitant (5 att contre 3 def).

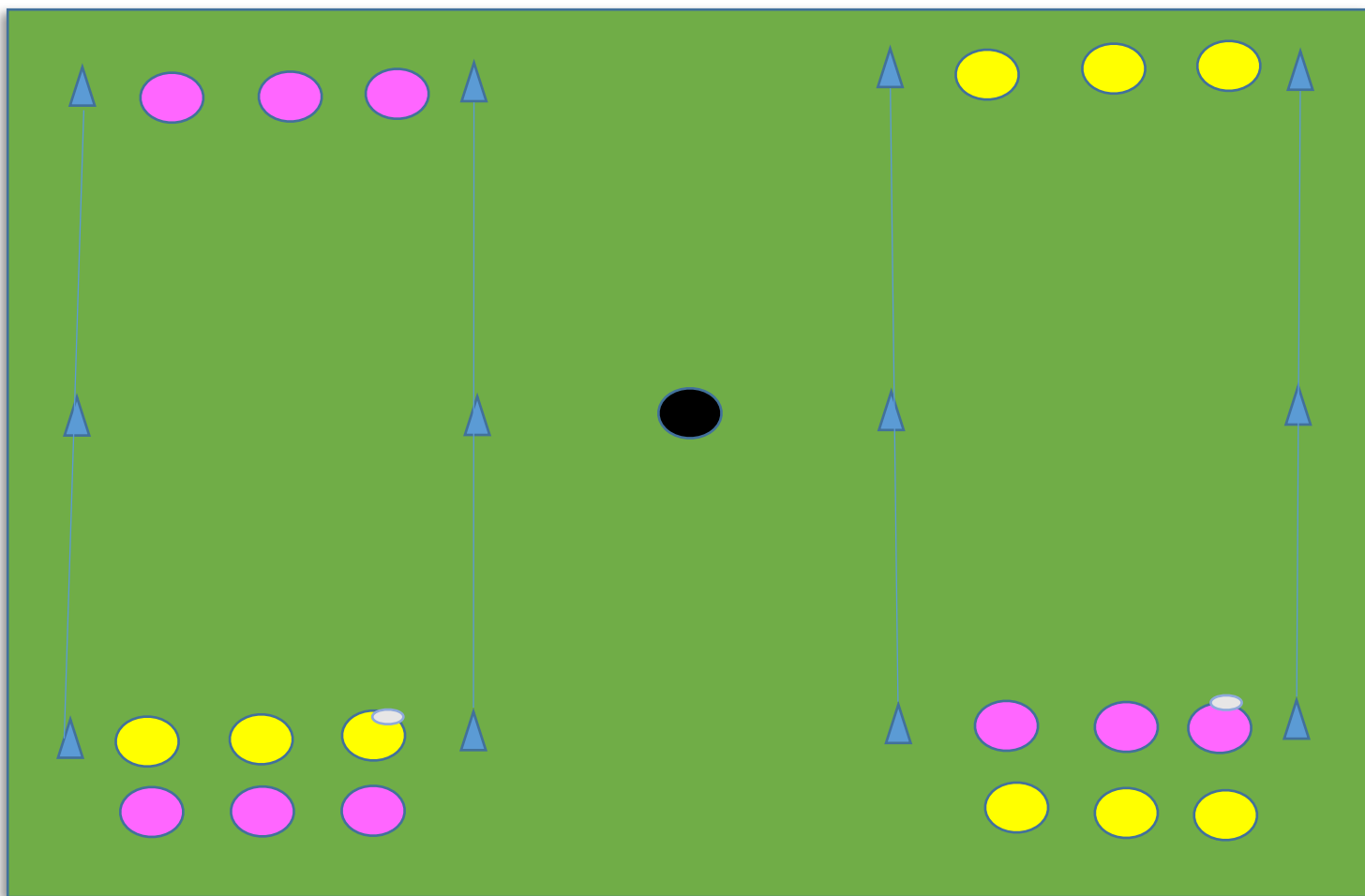
-une fois le point marqué, on repart  
directement marquer de l'autre  
côté (les camps sont alors inversés).

# Séance 2

## Objectifs pédagogiques:

- Découvrir des habiletés spécifiques et règles fondamentales
- Se repérer
- Coopérer pour avancer
- S'opposer collectivement (consignes adaptées)

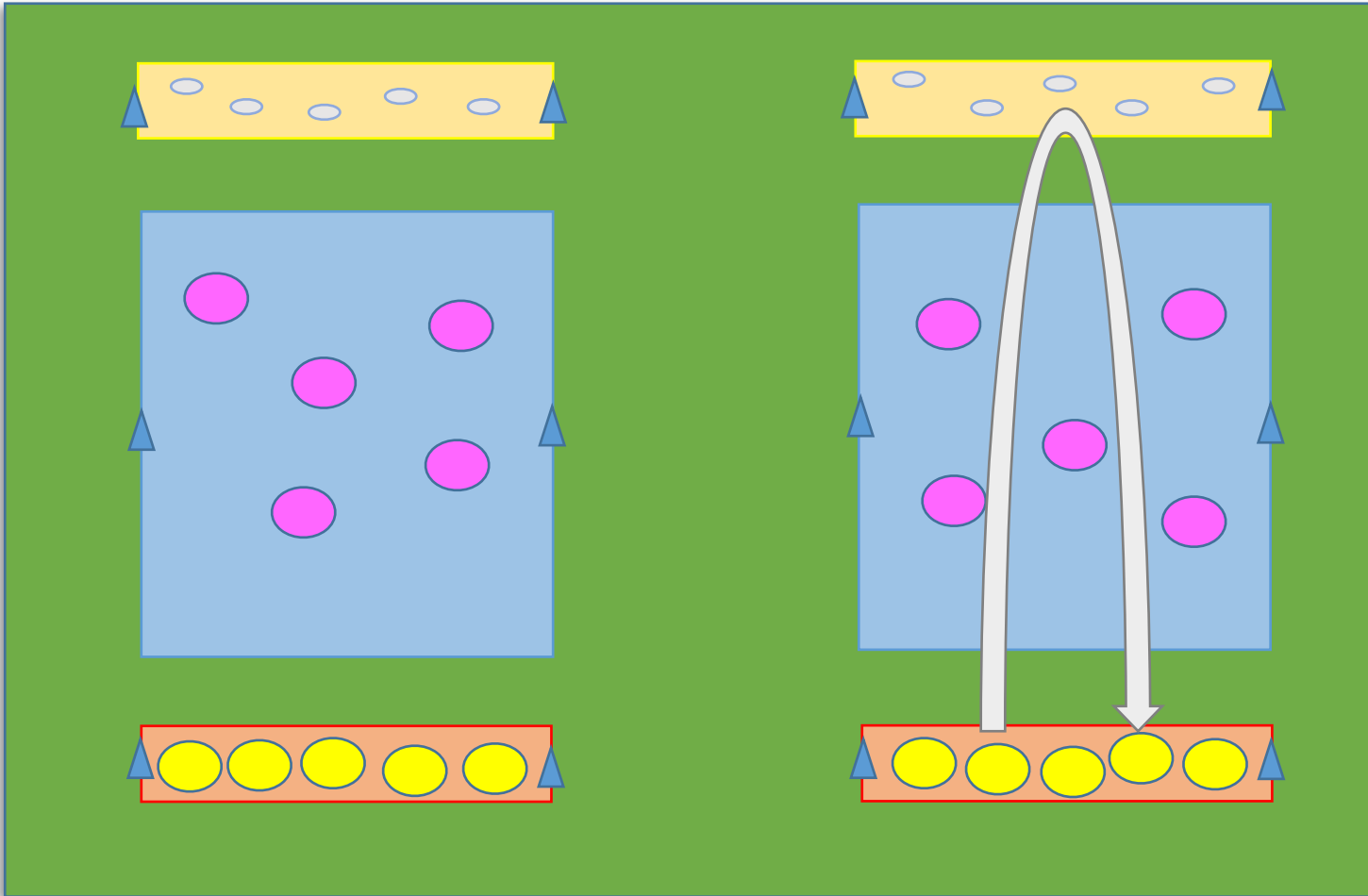
# Routine de passe du CD95



Travail de passe par vagues de 3. Un aller simple de passe.

Variation des types de courses (genoux hauts, talons-fesses), le type de passe (passe basket...), le mode de lancement de ligne (ballon en l'air, ballon au sol).

# La rivière aux crocodiles

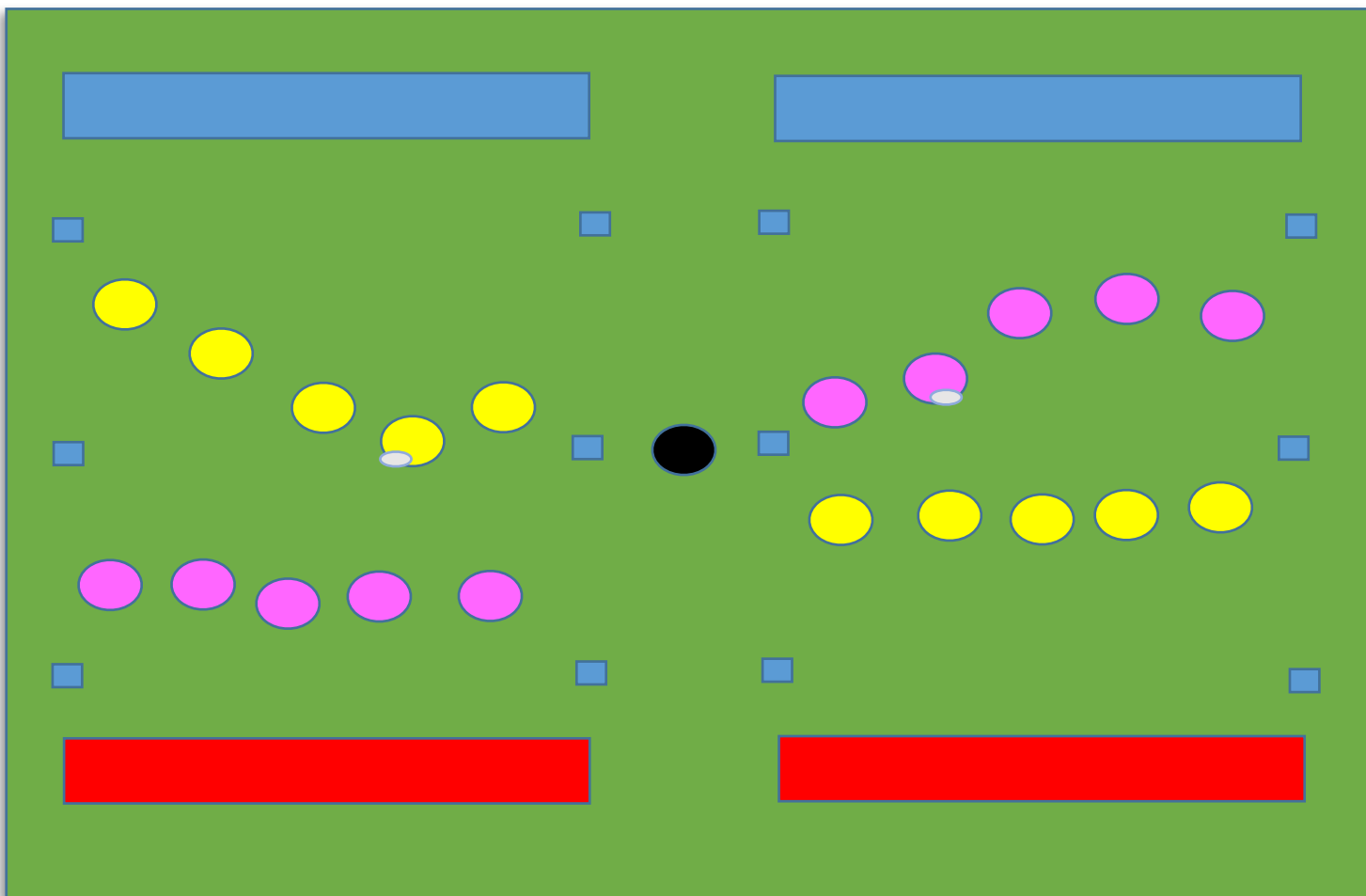


Organisation: 5 ballons, 2 équipes de 5 / terrain.

But : ramener les ballons dans son camp.

Consignes: les attaquants ou antilopes doivent traverser la rivière pour aller chercher de l'herbe, puis la ramener dans leur camp.

# Match de rugby à toucher



Les attaquants doivent aller marquer dans l'en-but adverse.

Les défenseurs doivent stopper l'avancée des attaquants en les touchant à 2 mains.

Le ballon change de mains quand le PB est touché successivement par deux défenseurs différents. S'il n'est touché qu'une seule fois il peut faire sa passe ou aller marquer.

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

-passer sur du touché contesté (le défenseur doit toujours toucher avec les deux mains le PB mais peut ensuite, après avoir touché et écarté ses mains du PB, venir contester le ballon dans les mains de l'attaquant. L'arbitre annonce « touché, 1, 2 », le Pb doit faire sa passe ou marquer avant que l'arbitre annonce « 3 ». Si à « 3 » le ballon est toujours dans les mains du PB, il est alors rendu à l'équipe adverse).

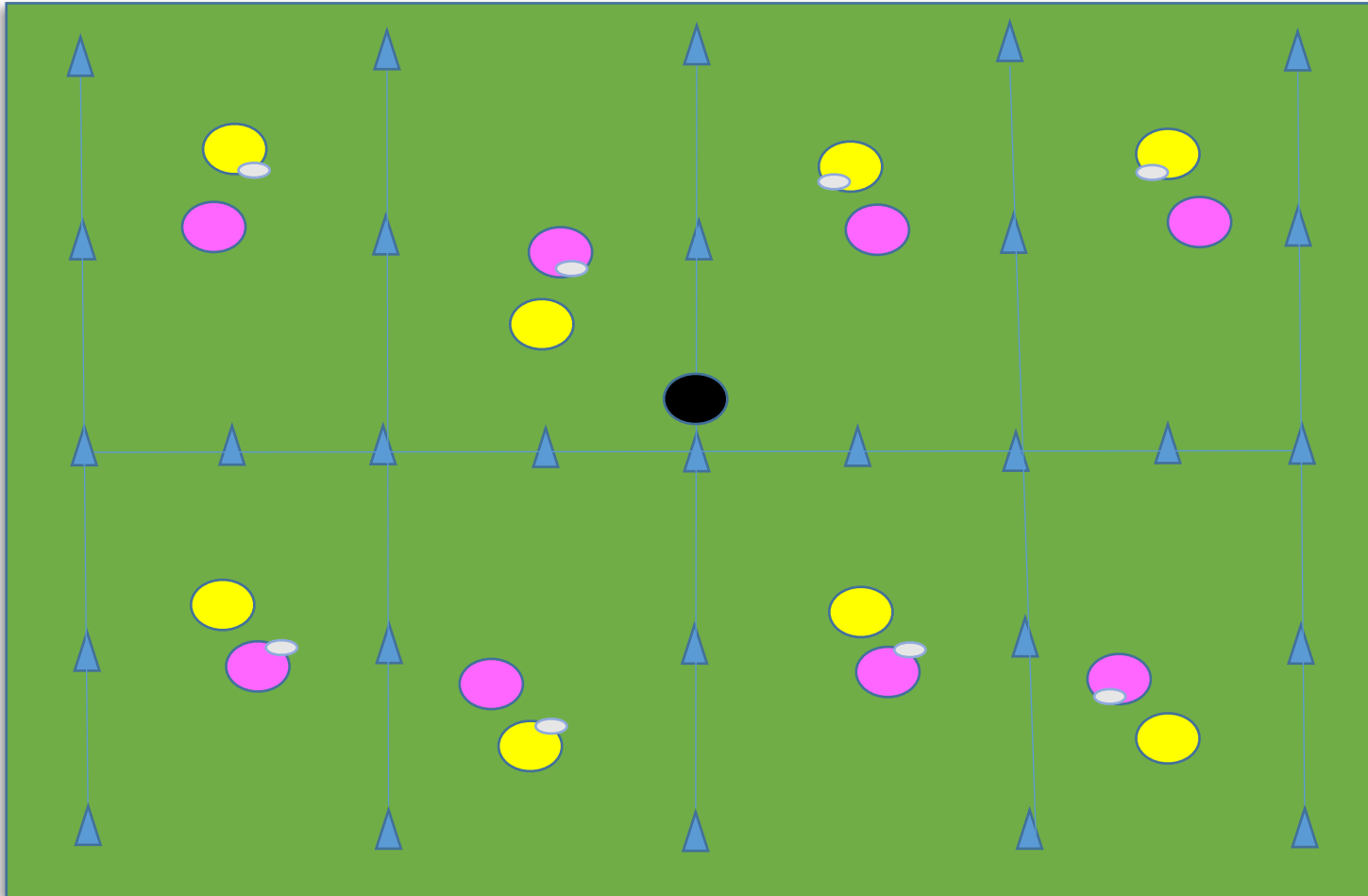
# Séance 3

## Objectifs pédagogiques:

- Appréhender le contact
- Plaquer en toute sécurité
- Lutter et coopérer pour avancer ou empêcher d'avancer
- Avancer dans les espaces et faire vivre le ballon



# Le plaquage



Consignes: le plaqueur a un genou au sol (celui opposé à l'épaule en contact), et le PB est à son contact.

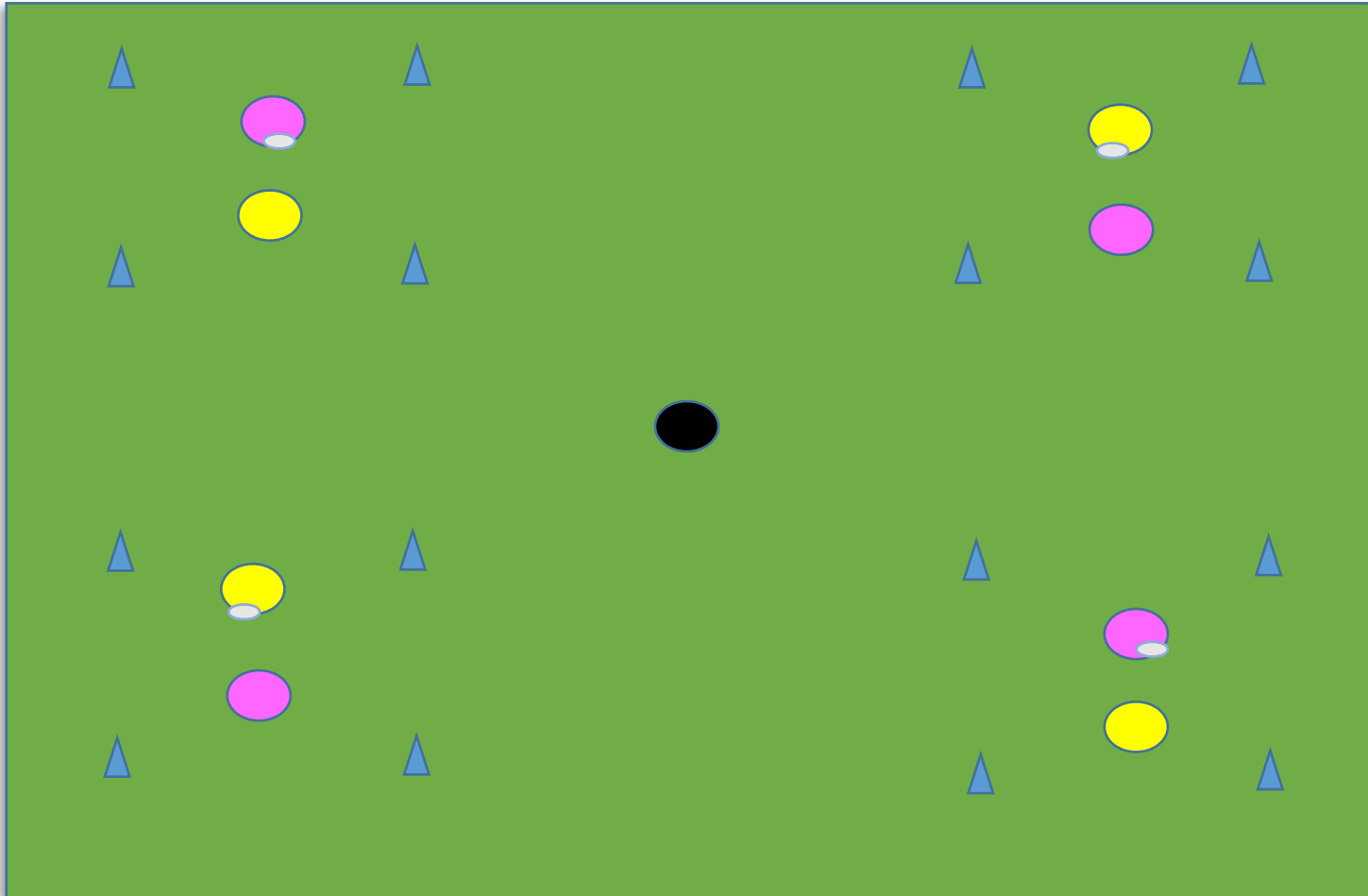
Le plaqueur entoure avec ses bras le PB, en mettant sa tête sur le côté (intérieur du PB).

Le PB avance en marchant en se laissant chuter vers l'avant, en se protégeant.

Il libère son ballon dans son camp.

Evolution : en mouvement, et faire des passes dans la chute au PB.

# Sumo



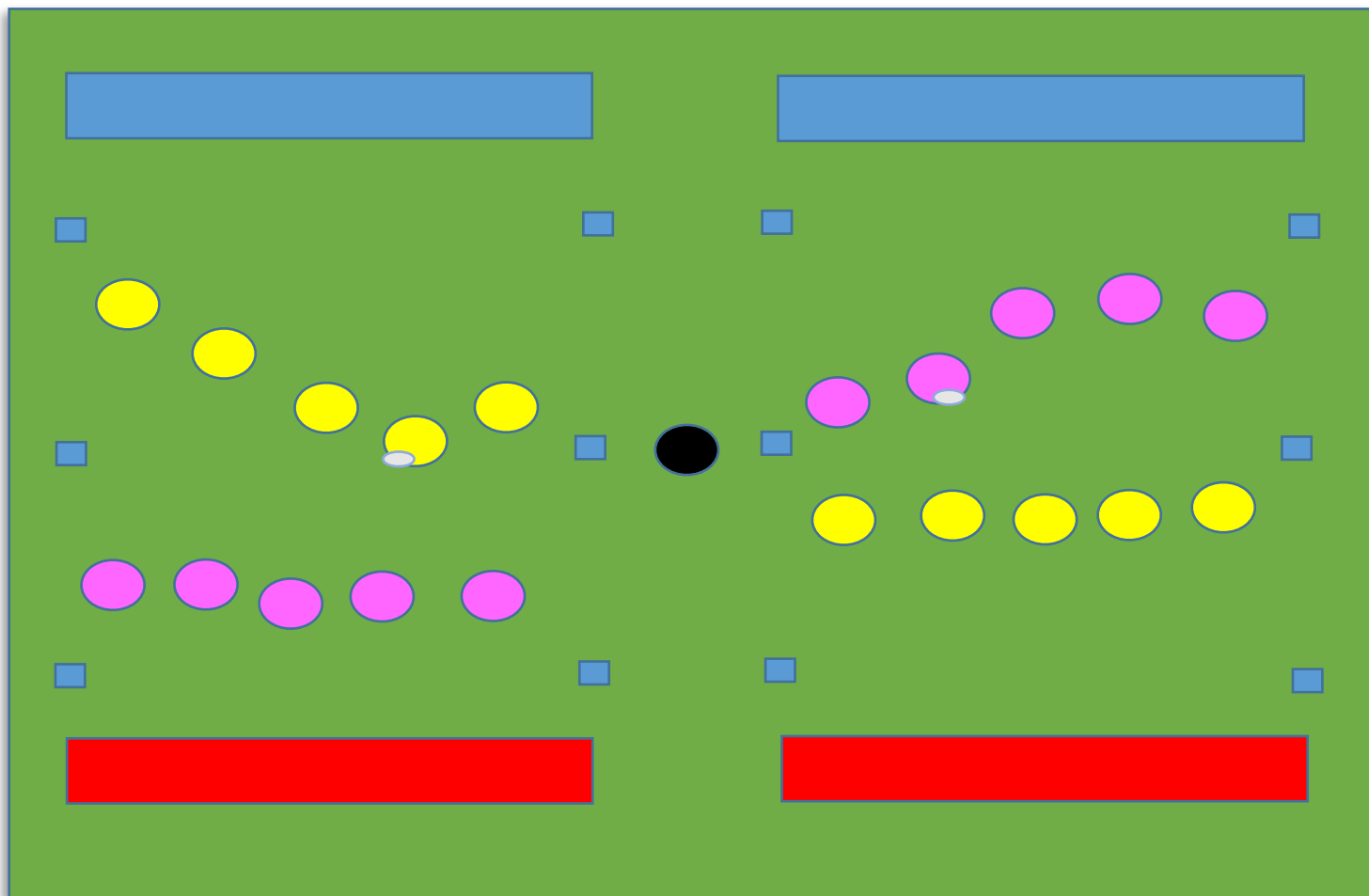
Attaquant: rester un maximum de temps ans le carré.

Défenseur: Sortir l'attaquant du carré ou le mettre au sol en le plaquant. Pas de projection !!!

Evolution:

- ajouter un défenseur.
- 2 attaquants et 2 défenseurs.

# Match de rugby en jeu au contact



Les attaquants doivent aller marquer dans l'en-but adverse.

Les défenseurs doivent stopper l'avancée des attaquants en les plaquant ou en les bloquant.

Le ballon change de mains quand il y a formation de ruck ou de maul. Il peut y avoir une passe dans la chute (règle du tenu devra être ajoutée dans le jeu).

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

- limiter le nombre de passage au sol.
- Finir sur une opposition en jeu total.

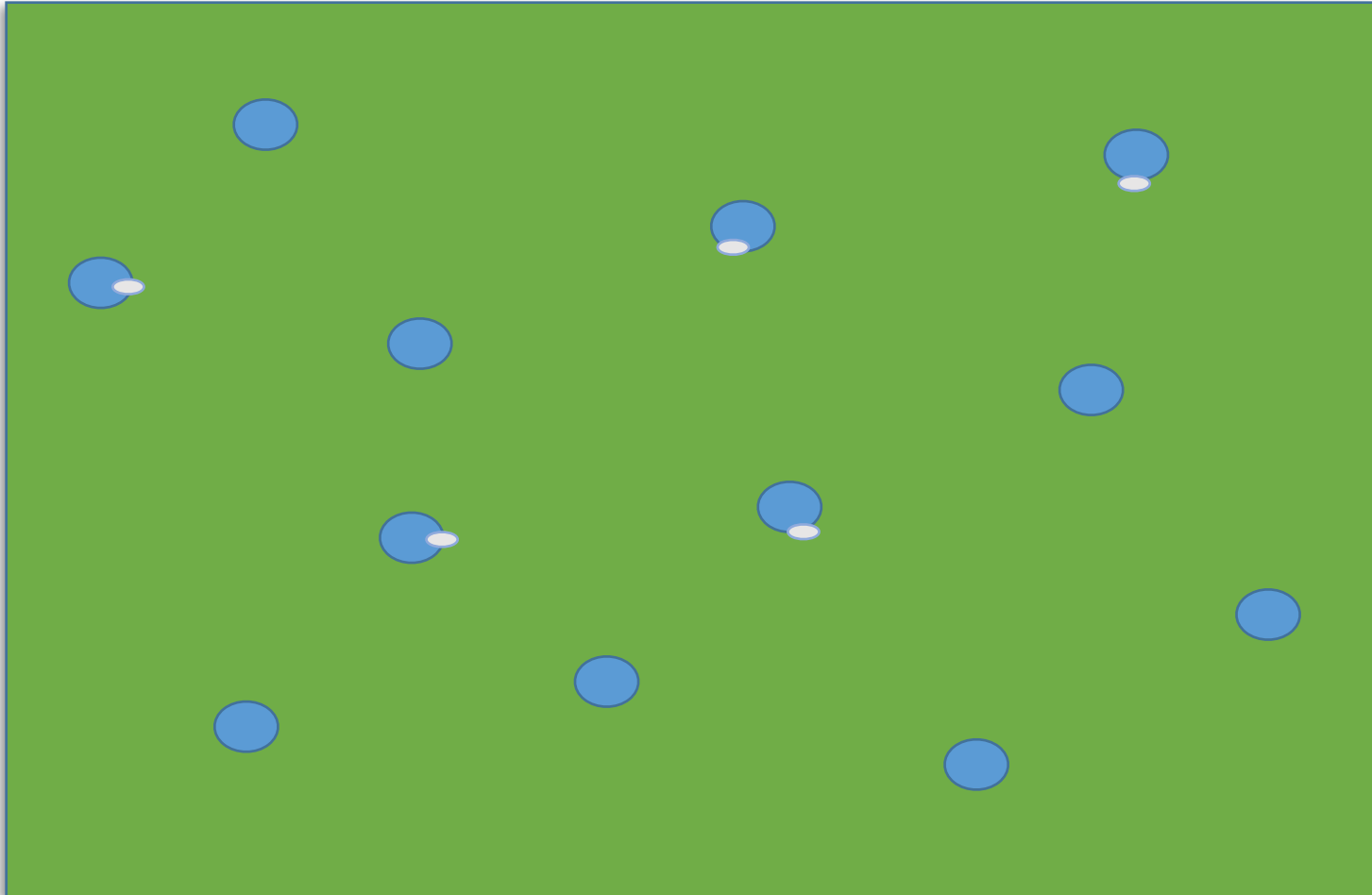
# Cycle d'entraînement n° 3

## Séance 1

### Objectifs pédagogiques :

- Familiarisation avec l'activité
- Découvrir des habiletés spécifiques et règles fondamentales
- Se repérer
- Coopérer pour avancer
- S'opposer collectivement (consignes adaptées)

# Entrée par de la manipulation du ballon

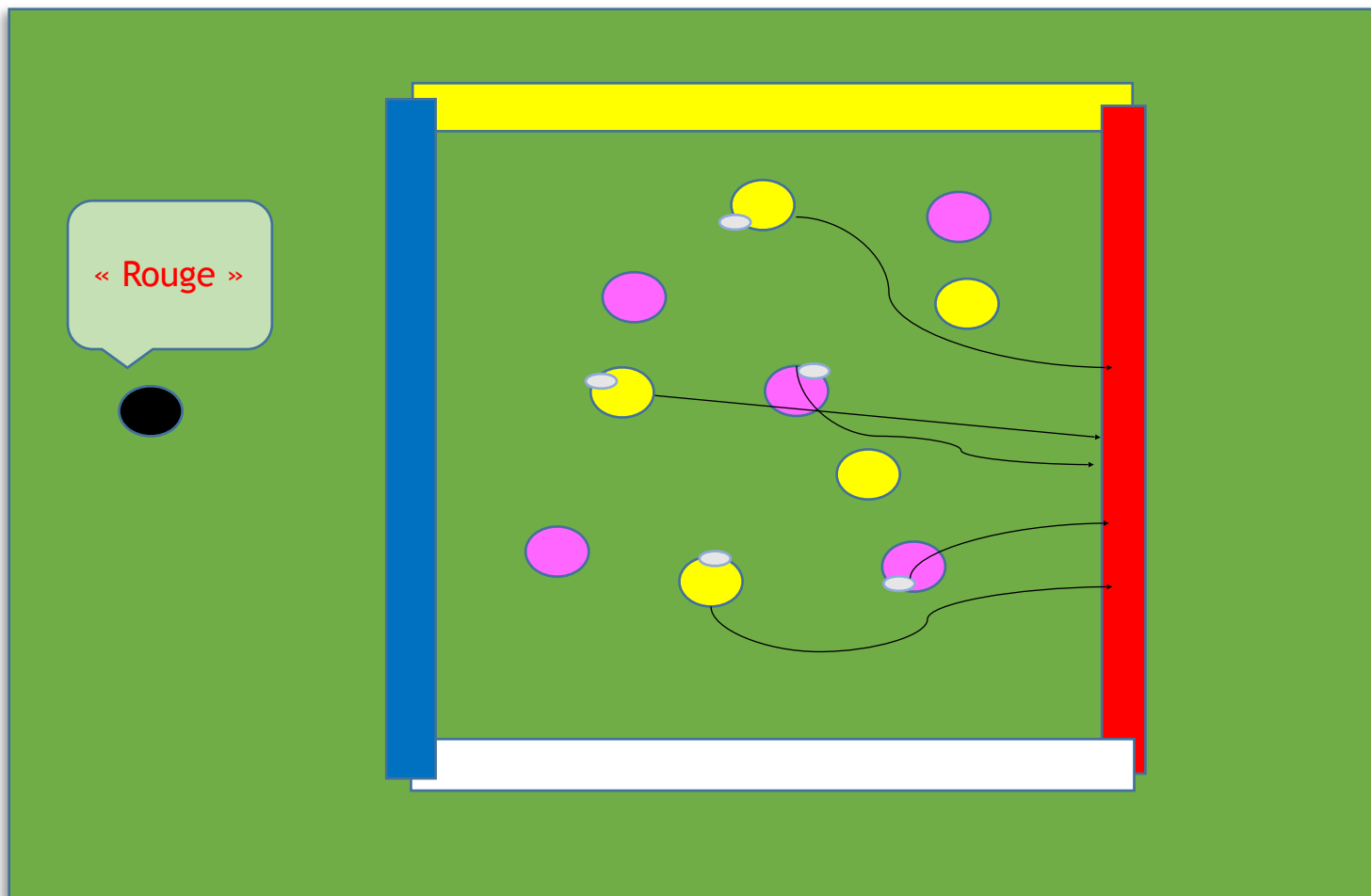


Pas de limitation de terrain au départ.

Découverte du terrain dans son ensemble.

Variation des consignes de manipulation du ballon (main, pied), passe à l'arrêt et en mouvement).

# Evolution: mettre en place la marque



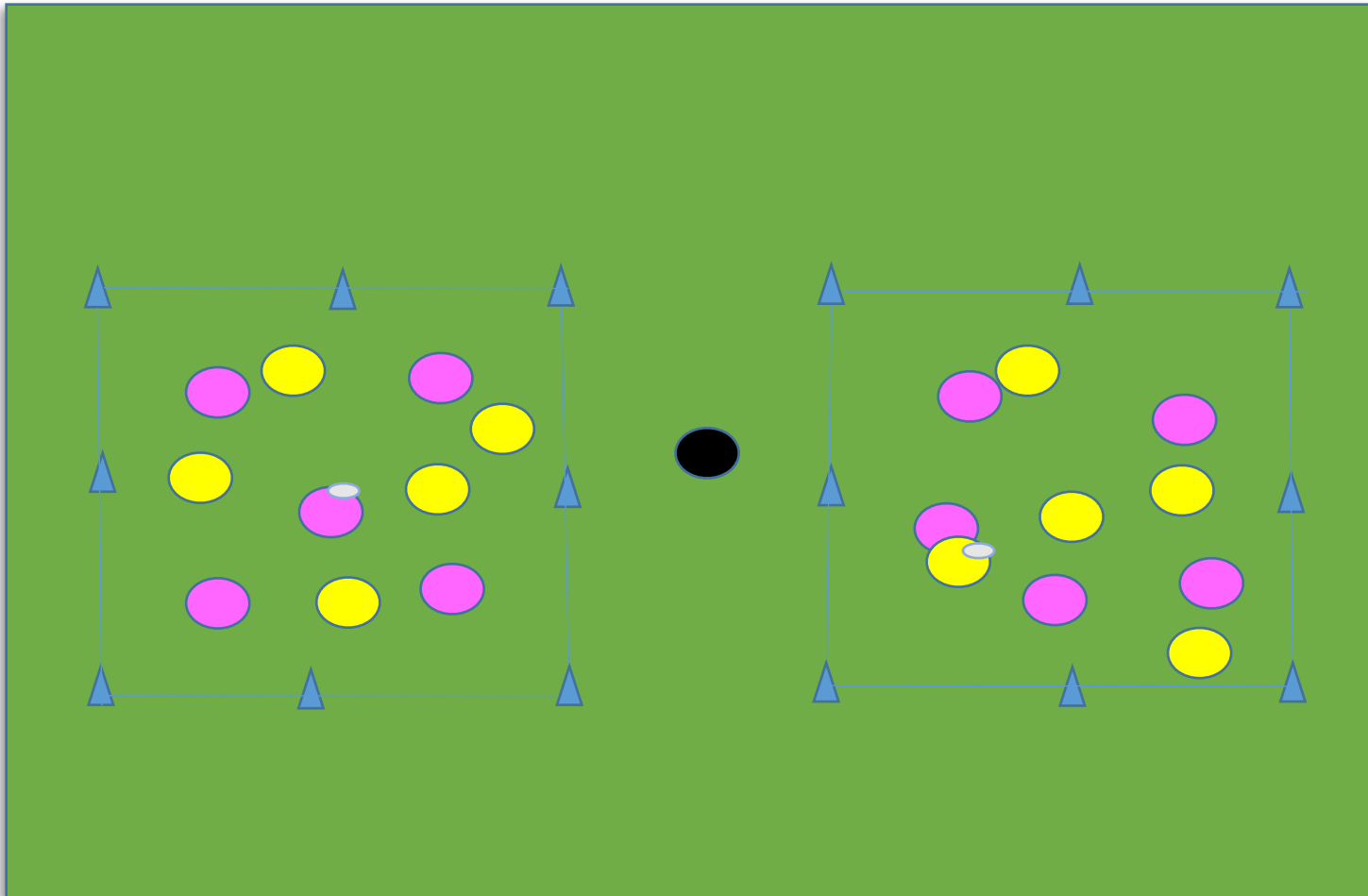
Les joueurs trottent dans le carré, en se faisant des passes.

Manips: Passer le ballon, Poser le ballon par terre, Passer en l'air, Tourner autour de la taille.

Les PBS font des passes et se déplacent, au signal de l'entraîneur, tous les PBS devront aller marquer dans l'en-but indiqué.

Les autres devront essayer de toucher les PBS (à 2 mains).

# La passe à 5



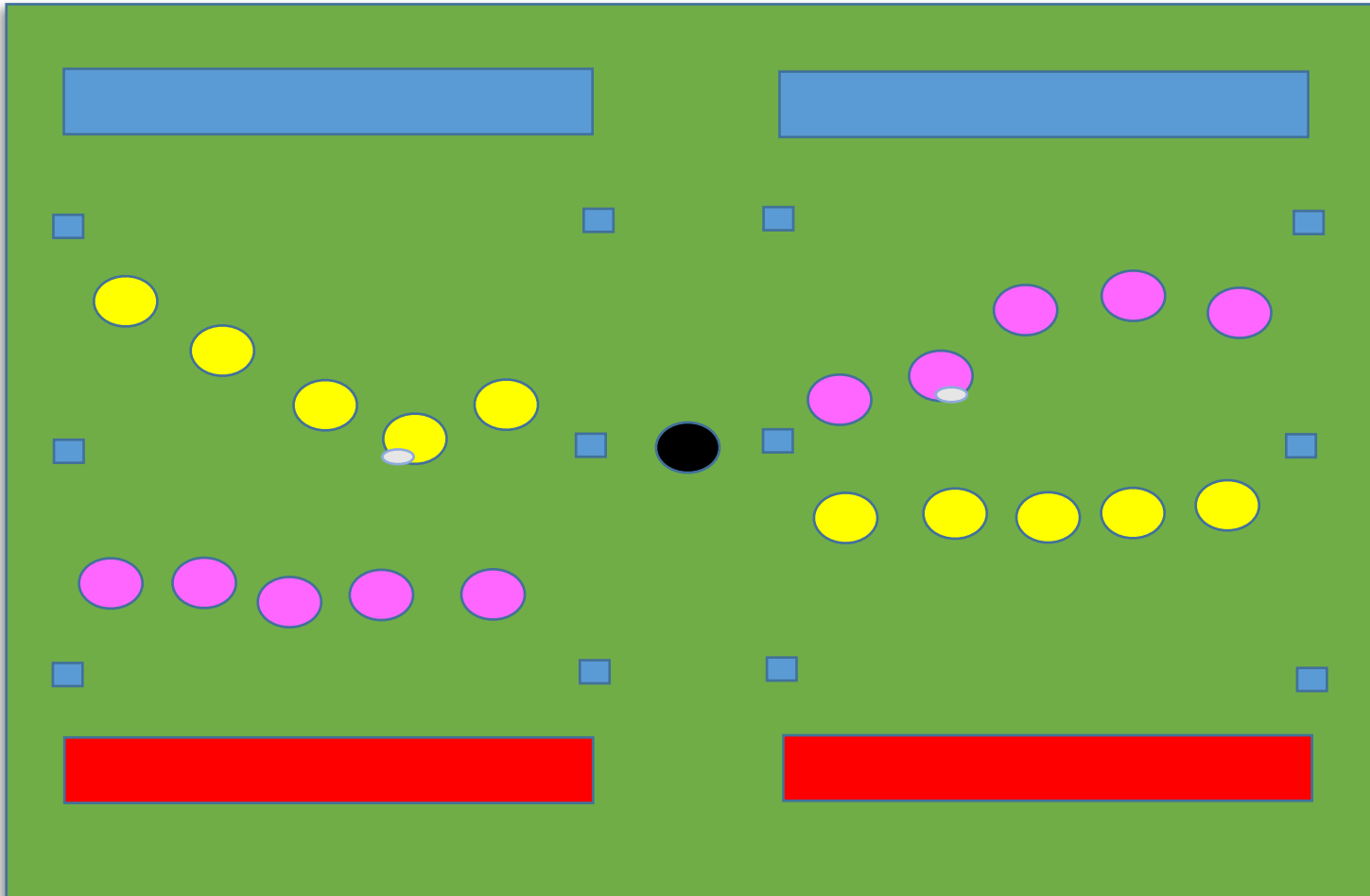
Deux équipes de 5 joueurs/ terrain.  
Le but du jeu est d'arriver à faire 5 passes consécutives par équipe pour marquer 1 point.

A la fin du temps imparti l'équipe qui a le plus de points a gagnée.

## Evolution:

- réduire ou augmenter le nombre de passe.
- pas le droit de faire la passe à un coéquipier qui vient de me donner le ballon.
- Tout les joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon pour pouvoir marquer le point.

# Flag Rugby



Chaque joueur à un foulard accroché dans son short.

Les défenseurs doivent arraché le foulard de l'attaquant pour stopper son avancée et n'ont pas le droit de contester le ballon dans les mains de l'attaquant.

Une fois son foulard arraché l'attaquant a 3 secondes pour faire la passe ou marquer.

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

-enlever les foulards et passer sur du rugby à toucher 3 secondes (même principe sauf que pour stopper l'avancée de l'attaquant les défenseurs doivent le toucher avec les deux mains.

-passer sur du ceinturé (les défenseurs empêche les attaquants d'aller marquer en les bloquant sans les amener au sol).

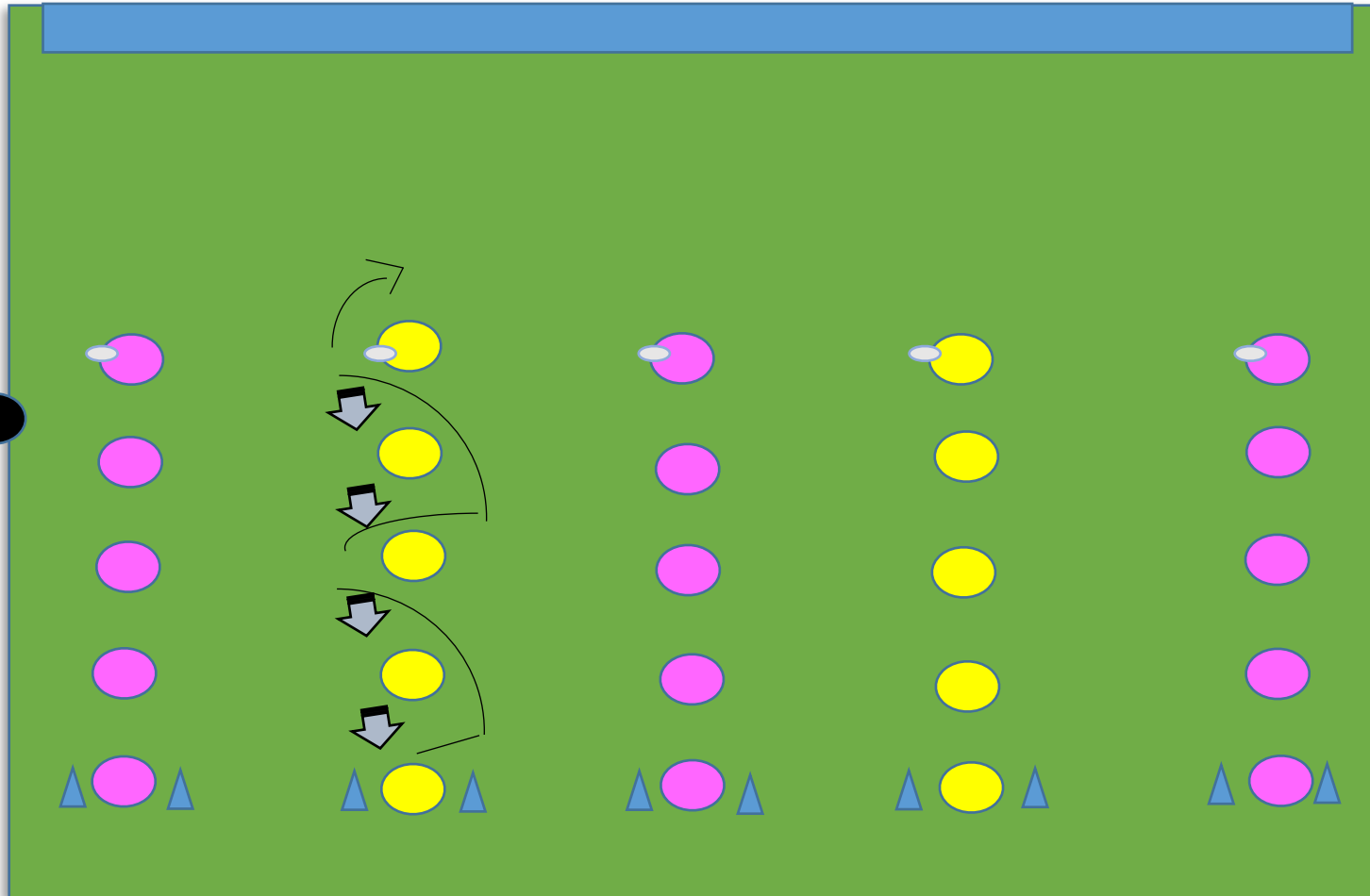


# Séance 2

## Objectifs pédagogiques:

- Découvrir des habiletés spécifiques et règles fondamentales
- Se repérer
- Coopérer pour avancer
- S'opposer collectivement (consignes adaptées)

# Course en relais



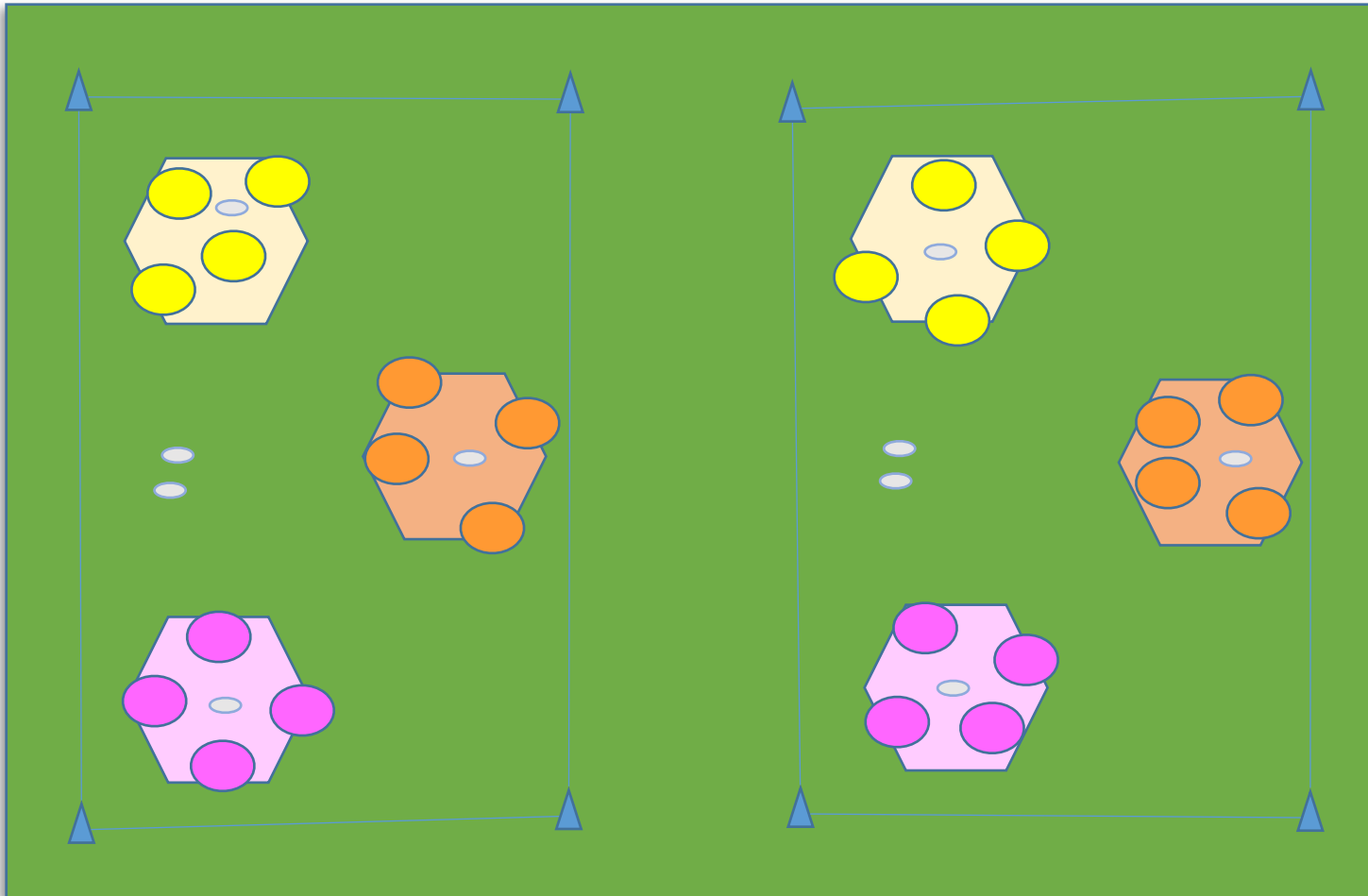
But: parcourir le plus vite possible la distance et marquer.

Course: après avoir passé le ballon au 1er joueur de la colonne, celui-ci la remonte en portant le ballon, en slalomant entre ses partenaires.

Evolution:

- faire cette course en aller/retour.
- varier les courses (genoux hauts, talons-fesses...).

# La quête des trésors



Organisation: 5 ballons, 3 camps, 3 équipes.

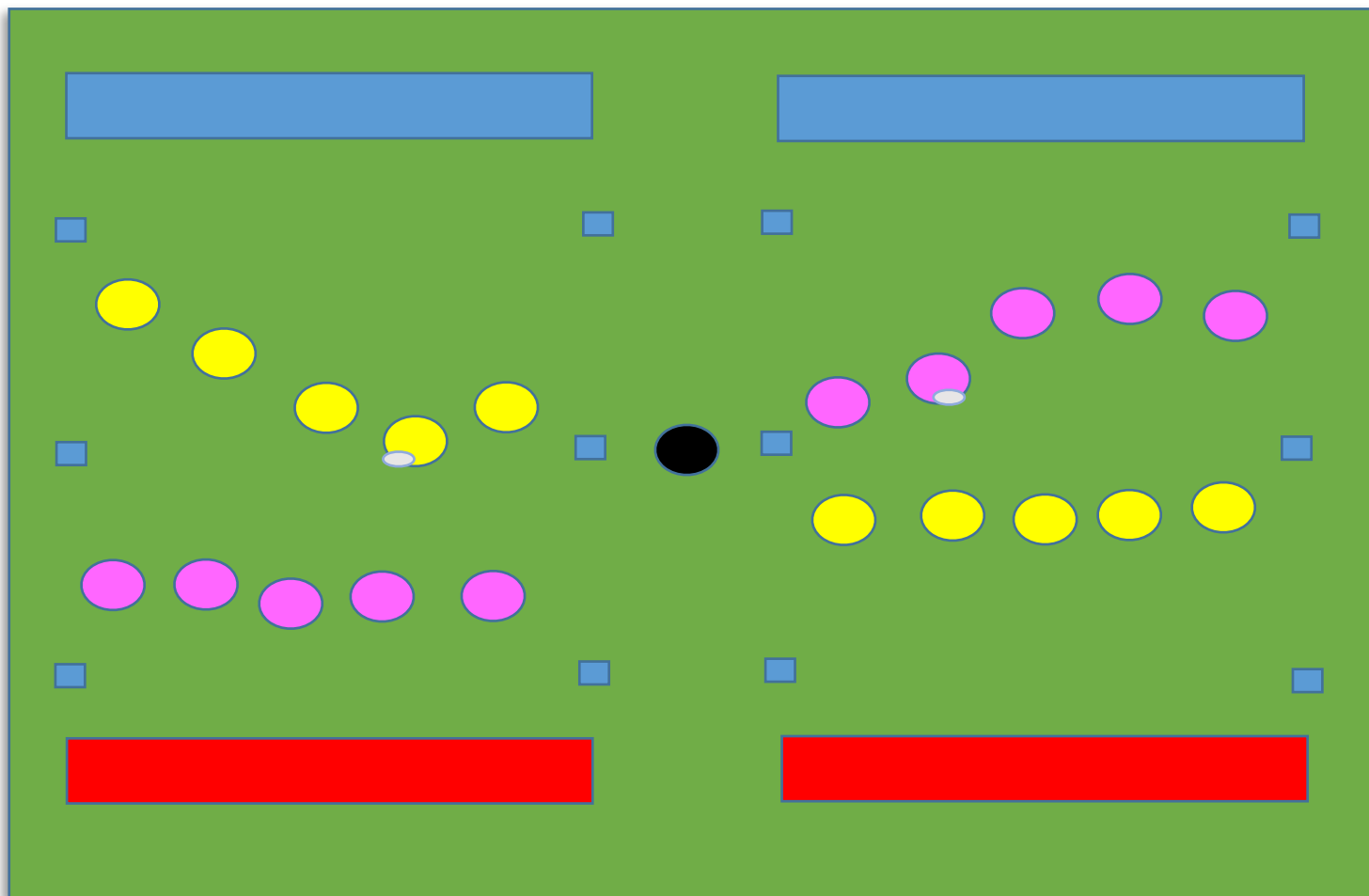
But: avoir le plus de ballons sur son camp ou île à la fin du temps.

Consignes: les PBS ont le droit de courir avec le ballon, ne pas sortir des limites du terrain, peuvent se faire des passes (devant, derrière).

Les défenseurs doivent toucher le PB pour récupérer le ballon (il doit obligatoirement ramener le ballon dans son camp. Ne pas être touché par celui qui vient de le perdre).

Évolution: plaquer et laisser la lutte au ballon (règle du tenu devra être ajoutée dans le jeu).

# Match de rugby à toucher



Les attaquants doivent aller marquer dans l'en-but adverse.

Les défenseurs doivent stopper l'avancée des attaquants en les touchant à 2 mains.

Le ballon change de mains quand le PB est touché successivement par deux défenseurs différents. S'il n'est touché qu'une seule fois il peut faire sa passe ou aller marquer.

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

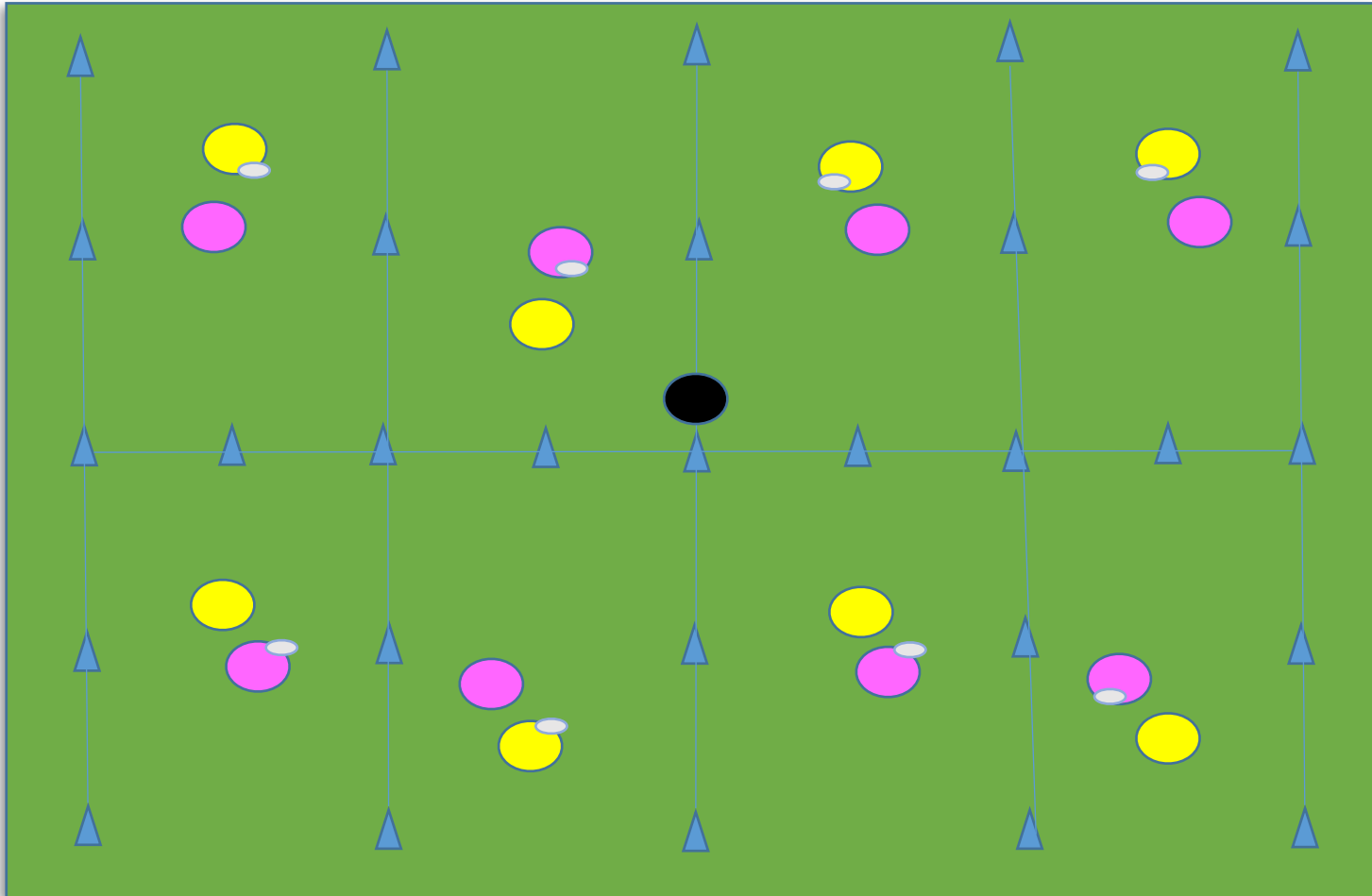
-passer sur du touché contesté (le défenseur doit toujours toucher avec les deux mains le PB mais peut ensuite, après avoir touché et écarté ses mains du PB, venir contester le ballon dans les mains de l'attaquant. L'arbitre annonce « touché, 1, 2 », le Pb doit faire sa passe ou marquer avant que l'arbitre annonce « 3 ». Si à « 3 » le ballon est toujours endéans les mains du PB, il est alors rendu à l'équipe adverse).

# Séance 3

## Objectifs pédagogiques:

- Appréhender le contact
- Plaquer en toute sécurité
- Lutter et coopérer pour avancer ou empêcher d'avancer
- Avancer dans les espaces et faire vivre le ballon

# Le plaquage



Consignes: le plaqueur a un genou au sol (celui opposé à l'épaule en contact), et le PB est à son contact.

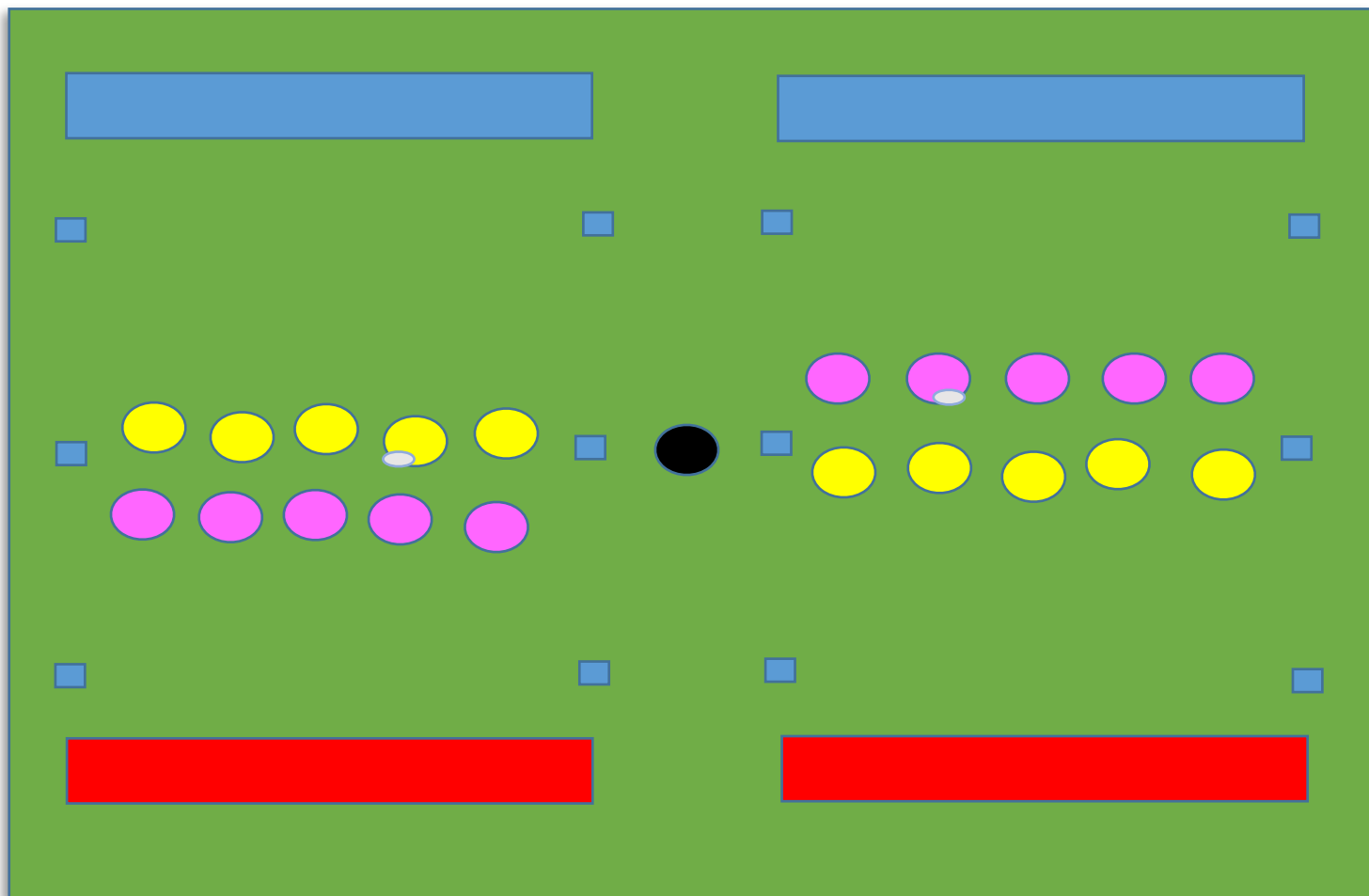
Le plaqueur entoure avec ses bras le PB, en mettant sa tête sur le côté (intérieur du PB).

Le PB avance en marchant en se laissant chuter vers l'avant, en se protégeant.

Il libère son ballon dans son camp.

Evolution : en mouvement, et faire des passes dans la chute au PB.

# Le Face to Face



On se passe le ballon dans une ligne.

Le PB sort de la ligne et déclenche le jeu.

Attaque: aller marquer.

Défense: pousse, repousse en touche ou récupère le ballon.

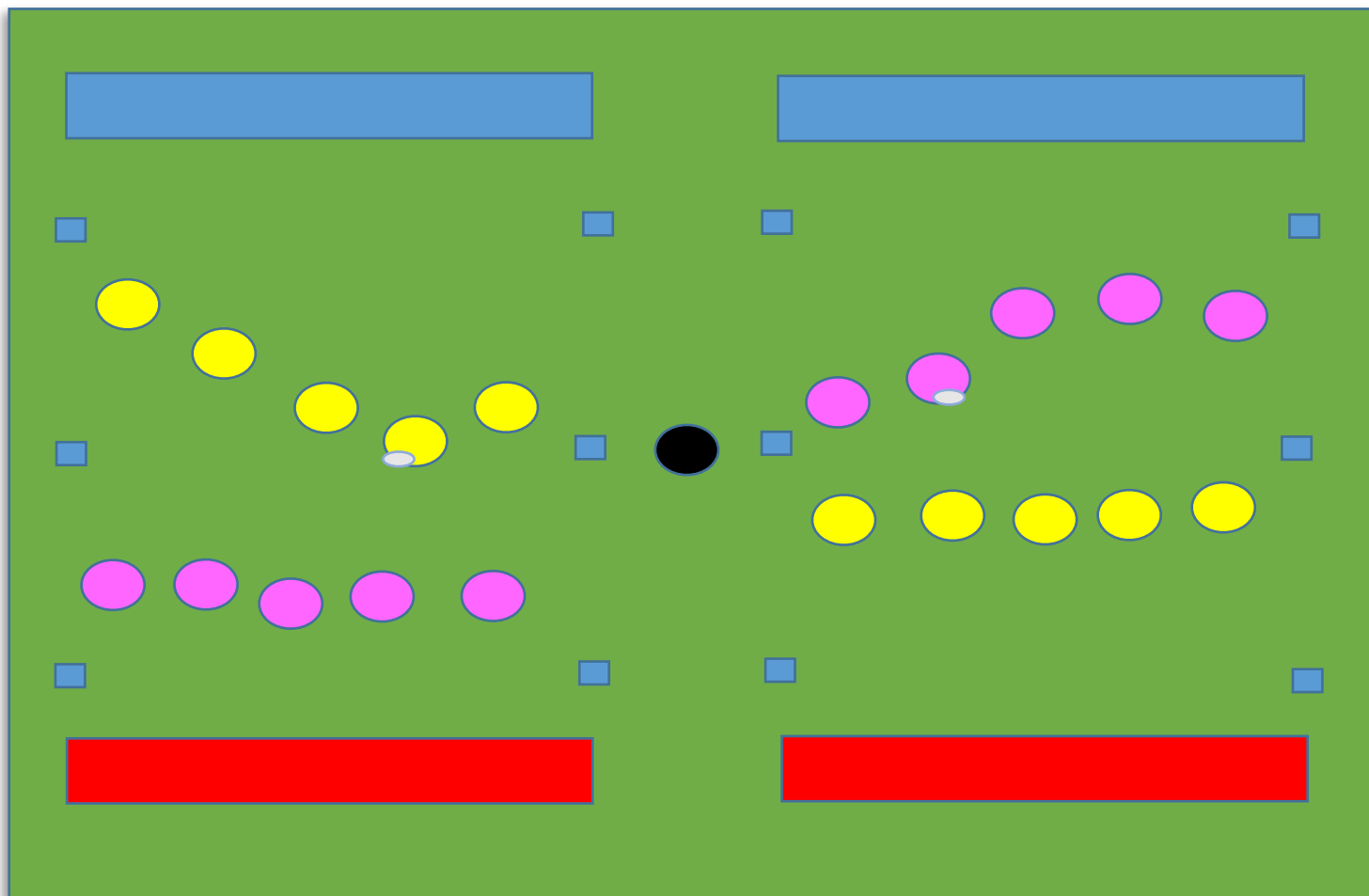
Evolution:

-l'attaque se place comme elle veut.

-introduire un deuxième ballon.

-ne plus annoncer le deuxième ballon.

# Match de rugby en jeu au contact



Les attaquants doivent aller marquer dans l'en-but adverse.

Les défenseurs doivent stopper l'avancée des attaquants en les plaquant ou en les bloquant.

Le ballon change de mains quand il y a formation de ruck ou de maul. Il peut y avoir une passe dans la chute (règle du tenu devra être ajoutée dans le jeu).

Les passes se font vers l'arrière.

## Evolution:

- limiter le nombre de passage au sol.
- Finir sur une opposition en jeu total.