

# FORMATION USEP RUGBY

## LE 3 OCTOBRE 2012 RUMILLY

Formateur : Philippe MARGUIN, responsable de la formation à la Fédération départementale du rugby.

### 1) DIDACTIQUE DU RUGBY

Le rugby est un sport collectif de combat.

#### \* Principes d'efficacité :

- s'attaquer mutuellement en avançant.
- Avancer en assurant la continuité (le ballon doit toujours avancer sur le terrain).

#### \* Principes d'action :

- Créer du mouvement (opposer le fort au faible)
- Réagir (se démarquer)
- Gagner le ballon
- Maîtriser l'opposition
- Conserver le ballon et le récupérer

#### \* Formes de jeu :

Interdit de jouer au pied pour des raisons de sécurité et d'espace de terrain trop petit.

- Jeu pénétrant : je cours vers la ligne de but adverse quand le dispositif de défense des adversaires est dispersé, passes courtes et à hauteur pour avancer vite.
- Jeu déployé : dispositif de défense adverse resserré, on déplace le ballon sur le côté pour trouver un espace libre.

#### \* Familles d'exercices :

- Les manipulations de balles
- Les courses
- Les luttes

### 2) L'ENTREE DANS L'ACTIVITE

Avant tout : faire sauter le verrou affectif, ne plus avoir peur du contact

Laisser faire le phénomène de grappe qui permet aux enfants d'accepter le contact de l'autre.

Repérer les joueurs en retrait ou joueur « satellite » et chercher à les impliquer, en leur donnant la balle aux lancements de jeu. Ces joueurs n'ont pas encore dépassé leur peur de la chute, de la lutte.

### 3) DES EXERCICES FONDAMENTAUX

\*Mettre en place un principe d'efficacité « AVANCER » par des exercices spécifiques :

- 4 attaquants/ 2 défenseurs pour privilégier la progression du ballon vers la ligne de but adverse.

- Le score principe : délimiter cinq zones dans la longueur du terrain et attribuer 1 point chaque fois qu'une équipe dépasse une zone ou que la défense fait reculer d'une zone les attaquants. Attribuer 5 points par essai marqué.

*On pourra partager la classe en 3 équipes : 2 équipes qui jouent et 1 qui gère l'arbitrage ( essai, touche, arbitrage central) et le comptage des points.*

*Possibilité de donner à cette équipe une grille d'observation sur laquelle on pourra comptabiliser les placages, les gains de points...*

\* Empêcher les autres d'avancer : **le placage.**

Comment plaquer : le plaqueur place sa tête au niveau de la hanche de l'adversaire, attache ses bras autour des fesses de l'adversaire en bloquant ses mains et descend sans relâcher son étreinte jusque sous les genoux et le fait tomber en arrière. Tenir l'adversaire quand il tombe au sol sous peine de prendre un coup de pied. Le plaqué rentre son menton sur la poitrine pour éviter un choc sur la tête quand il tombera en arrière.

**INTERDIRE LES PLACAGES PLUS HAUT QUE LA TAILLE !**

**Situations d'apprentissage du placage :**

- commencer le placage à l'arrêt et à genou.
- 1 contre 1 sur un couloir étroit et court pour minimiser la vitesse de percussioin.
- score principe : 1 point par placage, 3 points par placage d'un « fort » préalablement désigné.

#### **4 )LES REGLES DU JEU DU RUGBY SCOLAIRE.**

##### **LES 4 REGLES D'OR**

- **le hors jeu** (règle de l'en-avant) : on ne peut pas faire de passes en avant puisqu'elles mettent automatiquement le coéquipier hors jeu. (Remise en jeu par l'adversaire à l'endroit de l'en-avant et à 5 mètres minimum de la ligne de touche.
- **le tenu au sol** : lâcher, donner immédiatement le ballon dès qu'on a un genou à terre.
- **Sécurité** : attitudes dangereuses du joueur, droits et devoirs du joueur.
- **la marque** : on marque un essai quand on aplatit le ballon sur ou derrière la ligne d'essai du camp adverse.

*En début de cycle, faire jouer sur la connaissance des règles (ex 8 contre 8) On démarre à 5 points et on perd un point chaque fois qu'on enfreint une règle d'or.*

##### Autres :

- la touche : quand le joueur porteur du ballon, met un pied sur la ligne ou en dehors de la longueur du terrain, il y a touche et l'adversaire fait une remise en jeu (à l'intérieur du terrain et 5 mètres de la ligne de touche)
- on ne pousse pas un adversaire en touche mais on peut l'accompagner en le tenant pour provoquer la touche.
- Pas de jeu au pied.
- l'arbitre doit surtout juger l'intention du joueur (ex : en-avant par maladresse)

##### **-LA REMISE EN JEU :**

Après un essai, une touche, un hors jeu.

L'arbitre, à 5 mètres de toute ligne, prend le ballon et fait deux pas vers l'adversaire et le dépose au sol puis continue à marcher vers l'adversaire en écartant les bras pour éviter un choc frontal. Le jeu commence dès que le ballon est à terre.

##### **LES DIMENSIONS DU TERRAIN :**

De 10m de large et 20m de long.

##### **LE MATERIEL :**

Ballon de rugby pas trop gonflé (trop dur)

Maillots de couleur

##### **POUR LA SECURITE**

Enlever bijoux, montres, boucles d'oreilles.

Pas de crampons.

#### **5) QUELQUES JEUX QUE NOUS AVONS EXPERIMENTES :**

- délimiter un terrain de 8x8 environ.
- Trotter dans le terrain (5 à 10 ballons), se faire des passes, ou poser le ballon au coup de sifflet, faire un roulade au coup de sifflet.
- se mettre en position « pompe » à 4, et faire tomber l'autre en lui accrochant le poignet.
- Jeu de la pieuvre : 1 équipe se tient pas les mains et se couche au sol sur le ventre. Les adversaires essaient de casser la pieuvre en tirant pas les pieds.
- Les déménageurs : sortir les meubles du terrain (enfants couchés, puis meubles mobiles)
- Crocodiles/ kangourous : crocodiles (plaqueurs) à quatre pattes et kangourous (pieds joints). Les crocodiles font tomber les kangourous jusqu'au dernier.
- Variante : lapins / chasseurs (tout le monde debout et court)