

LES SITUATIONS DE PREPARATION A L'ENTREE DANS L'ACTIVITE RUGBY

Ces situations sont des jeux utilisés pour préparer l'enfant à l'activité dans trois grands axes, la lutte individuelle ou collective, la course, la manipulation d'un ballon. C'est en utilisant ces petits jeux dans les différents domaines que l'on préparera l'enfant à entrer dans des situations d'apprentissage en toute sécurité.

COURSES ET MANIPULATIONS

1) MELI MELO

But : courir et passer le ballon

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs, maillots de 2 couleurs différentes.

Terrain 10x10 + ballons (1 pour 3 à 1 pour 2)

Lancement : les 2 équipes trottinent dans l'espace

Consignes : passer à un joueur quand on le croise sans distinction d'équipe.

Ne pas se toucher

Se regarder dans les yeux au moment de la passe, puis regarder le ballon.

Tendre les bras pour recevoir le ballon en ouvrant les mains (cible).

Passer le ballon à hauteur de hanches de son partenaire.

Variables : nombre de ballons de plus en plus important

Espace de jeu plus ou moins grand

Passer à un partenaire ayant la même couleur de maillot

Passer à un partenaire ayant une couleur de maillot différente

2) LES RAMASSES MIETTES

But : courir, ramasser et poser le ballon

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs, maillots de deux couleurs différentes, terrain de

10x10 à 15x15, ballons (1 pour 3 à 1 pour 2)

Lancement : les 2 équipes trottinent dans l'espace

Consignes : au départ les ballons sont posés au sol ; au signal, ramasser le ballon puis le reposer. Ne pas se toucher

Variables : nombre de ballons de plus en plus important

Espace de jeu de plus ou moins grand

Réaliser un lancer en l'air avant de le poser

Passer le ballon à un partenaire de son équipe, ou de l'équipe adverse qui le pose à Terre

3) LA COURSE EN RELAIS

But : courir et passer le ballon à un partenaire à l'arrêt (relais)

Dispositif : équipe de 4 joueurs 2 joueurs de chaque côté, 1 ballon

Lancement : les équipes sont à l'arrêt. Au signal, le porteur de la balle court la donner à son partenaire en face et ainsi de suite.

Consignes : ne pas partir avant d'avoir la balle dans les mains

Ne pas faire des équipes de plus de 4 joueurs.

Effectuer l'exercice dans un temps donné (en fonction de l'âge de l'enfant).

Variables : poser la balle au sol à chaque essai
Passer la balle à son partenaire
Augmenter la distance
Courir en tenant la balle de différentes façons (à 2 mains, d'une main)

COURSES ET LUTTES

Objectifs : maîtriser le contact avec le sol et avec les partenaires lors des déplacements

4) LE JEU DES CEINTURES

But : courir et se toucher

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs, terrain de 10x10 à 15x15, maillots de 2 couleurs différentes

lancement : les élèves trottinent dans l'espace en se mélangeant

consignes : une équipe ceinture l'autre, lorsqu'un élève croise un autre élève, il l'attrape par la taille.

Respect de la règle : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal

Variables : réduire ou augmenter l'espace

Augmenter le nombre d'élèves

Se donner des coups d'épaules en se croisant avec ou sans ballon, et seulement

Quand celui à qui on donne le coup d'épaule nous regarde dans les yeux

Ne se touchent ou s'attrapent que ceux qui ont des maillots de même couleur, ou de couleurs différentes

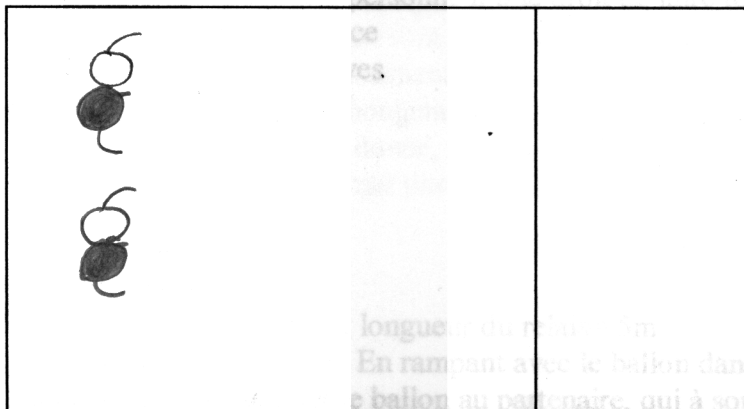
5) LES LAPINS ET LES RENARDS

But : pour une équipe A : attraper et mettre au sol, pour équipe B franchir la ligne

Dispositif : les joueurs de l'équipe A sont à 4 pattes, les joueurs de l'équipe B sont

A genoux et ceinturent les joueurs de l'équipe A

Au signal les joueurs de l'équipe A doivent rejoindre la ligne



Consignes : utiliser l'ensemble des bras pour ceinturer, les joueurs B doivent rester à 4 pattes

Variables : départ côte à côte sans contact préalable

Eloigner ou rapprocher la ligne d'arrivée

6) LES COYOTTES ET LES KANGOUROUS

But : les joueurs de l'équipe A se déplacent pieds joints sans se faire attraper,

Les joueurs de l'équipe B attrapent et font tomber les joueurs de l'équipe B

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs, terrain de 10x10 à 15x15

Lancement : les joueurs de l'équipe A se déplacent pieds joints, les joueurs de l'équipe B

Se déplacent à 4 pattes sans sortir de l'espace

Consignes : les joueurs de l'équipe B n'attrapent pas plus haut que la ceinture (ceinturer)

Les joueurs de l'équipe A tombés sortent de l'espace à 4 pattes (sécurité)

Jeu dans un temps donné, un point par joueur de l'équipe A tombé.

Variables : réduire l'espace du terrain

Augmenter le nombre de joueurs

MANIPULATION+LUTTES

Objectif : maîtriser le contact avec le sol et avec l'autre en tenant compte du ballon

7) LES VOLEURS ET LES GENDARMES

But : lutter pour conserver le ballon ou le conserver

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs, terrain de 10x10 à 15x15, maillots de deux

Couleurs différentes

Lancement : 2 joueurs A et 2 joueurs B, joueurs A porteur du ballon

Au signal les joueurs A doivent conserver le ballon le plus longtemps possible

Les joueurs B doivent essayer de le récupérer

Cosignes : le ballon ne peut être lancé, personne n'a le droit de faire tomber l'autre

Variables : réduire ou augmenter l'espace

Augmenter le nombre d'élèves.

Autoriser les passes

8) LE JEU DES LEZARDS

But : passer le ballon en étant au sol

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs, longueur du relais= 5m

Lancement : au signal, course en relais. En rampant avec le ballon dans les mains, une fois

Franchie la ligne, donner le ballon au partenaire, qui à son tour se met à

Plat ventre et rampe avec le ballon dans les mains

Consignes : donner le ballon au partenaire en restant au sol et ne se mettant pas à genoux.

Variables : départ debout

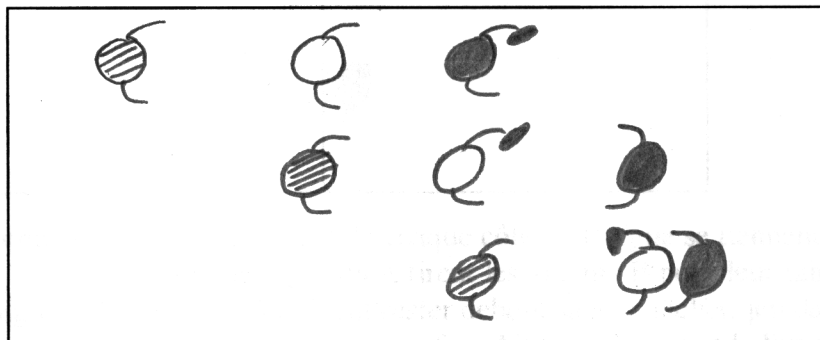
Eloigner ou rapprocher la ligne d'arrivée

9) BLOC PASSE

But : ramasser, pousser, donner

Dispositif : par 3 joueurs les uns derrière les autres, terrain de 10x10 à 15x15, un ballon

Pour 3



Lancement : au signal le joueur A porteur du ballon (le premier de la colonne), le pose au sol
Et se place en défense. Le joueur B (derrière A) ramasse le ballon et va au
Contact de A et donne la balle au joueur C qui pose la balle au sol etc.

Consignes : le joueur en défense ne joue pas la balle

Variables : augmenter l'espace

Augmenter le nombre de joueurs

LUTTES ET CONTACTS

Objectifs : maîtriser le contact avec le sol et avec l'adversaire

10) LES TORTUES QUI LUTTENT

But : pour les joueurs A : rester sur ses appuis, pour les joueurs B : retourner les joueurs A

Dispositif : se mettre par 2 un joueur de chaque groupe

Lancement : les joueurs de chaque équipe sont à 4 pattes, un joueur A avec un joueur B.

Au signal les joueurs B retournent les joueurs A pour les mettre épaules au sol

Consignes : les joueurs A retournés ne bougent plus, les joueurs B ne retournent que leur

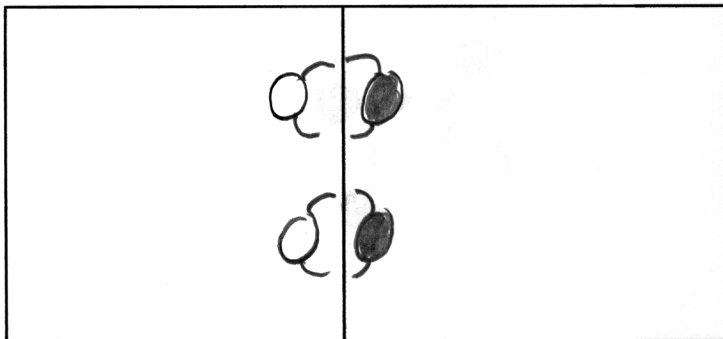
Tortue ; jeu dans un temps donné, un point par tortue retournée

Variables : les joueurs B peuvent retourner plusieurs joueurs A= coopération

11) JEU DE LA FRONTIERE

But : les joueurs A tirent, les joueurs B résistent

Dispositif : un joueur A en face d'un joueur B, chaque joueur se situe derrière une ligne



Lancement : les joueurs A et B de chaque côté de la ligne se tiennent par les mains,

Au signal les joueurs A tirent les joueurs B pour leur faire franchir la ligne

Consignes : les A et les B doivent rester debout sans se lâcher, jeu dans un temps donné,

Un point lorsqu'un joueur franchit complètement la ligne

Variables : départ dos à dos

COURSES+LUTTES+MANIPULATIONS

Objectifs : maîtriser le contact avec le sol et avec les partenaires lors des déplacements avec le Ballon

12) LES AUTOS TAMPONNEUSES

But : courir, faire des passes et se toucher

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs, terrain de 10x10 à 15x15, maillots de 2 Couleurs différentes

Lancement : les élèves trottinent dans l'espace en se mélangeant et en faisant des passes Entre partenaires. Au signal on poursuit l'exercice en se donnant des petits Coups d'épaule.

Consignes : on ne se donne un petit coup d'épaule que lorsqu'on croise un autre élève et Qu'on se regarde dans les yeux

Variables : réduire ou augmenter l'espace

Augmenter le nombre d'élèves

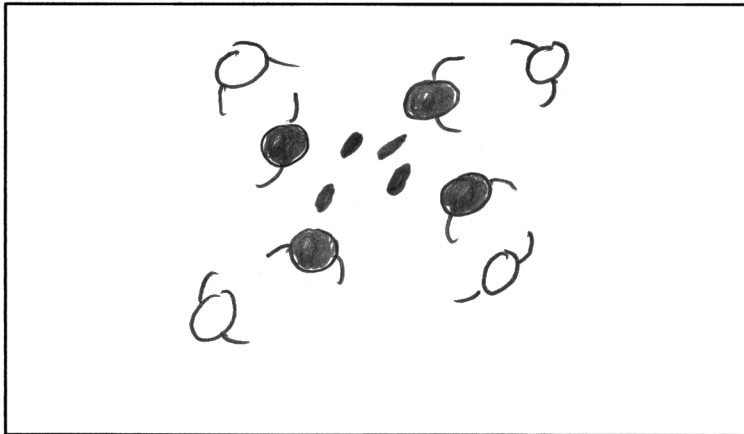
Ne se touchent que ceux qui ont des maillots de même couleur ou de couleur

Ou de couleurs différentes

13) LES POULES ET LES RENARDS

But : conserver et récupérer le ballon

Dispositif : 2 équipes de 6 à 10 joueurs



Lancement : les joueurs A ont un ballon chacun et courent avec les joueurs B dans l'espace

Au signal les joueurs A doivent se regrouper à 4 pattes et faire un cercle avec les

Ballons au milieu d'eux

Les joueurs B doivent essayer de récupérer les ballons

Consigne : les joueurs A et B doivent rester à 4 pattes.

Jeu dans un temps donné, un point par ballon récupéré

Variables : se regrouper en faisant un cercle debout

14) LES CHATS ET LES OISEAUX

But : joueurs A : ne pas se faire attraper avec le ballon

Joueurs B : attraper et faire tomber les porteurs de balle

Dispositif : les A ont 2 ballons et se font des passes entre eux

Les B doivent essayer d'attraper les joueurs A porteur de balle

Consignes : les B n'attrapent pas plus haut que la ceinture

Jeu dans un temps donné, un point par joueur A tombé

Variables : réduire l'espace de jeu

Augmenter le nombre de joueurs