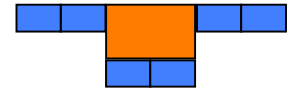


INITIATION AU RUGBY

par Jérôme Gaydou

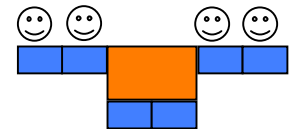
1. *Échauffement « course »* : les élèves courent et piétinent les gros tapis (GT).



2. *Renforcement et cardio* : les élèves s'assoient derrière les petits tapis (PT) en fixant les pieds sous les PT.

⇒ au « top » abdos en frappant le tapis

⇒ au « go » traverser la salle en courant et gagner le plus vite possible le GT.



Quelle équipe sera la plus rapide ?

Variante : réduire le couloir de passage des élèves par des piquets, cônes, etc.

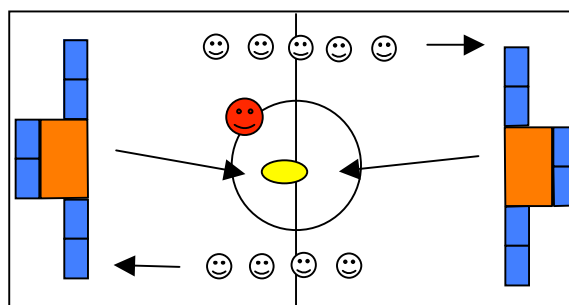
3. *Combat* : par 2, un élève à 4 pattes sur un PT. L'autre tente de le renverser sur le dos. Au « top » ⇒ 10 secondes pour renverser son adversaire.

4. *Blocage « statique »* : par 2 face à face à la ligne centrale.

un élève tente de retenir son adversaire en le ceinturant à la taille, l'épaule appuyée contre son ventre. Attention à bien s'abaisser pour ne pas être projeté en arrière, car dans le jeu, l'adversaire est en mouvement. celui qui est debout est le porteur du ballon, donc ne peut se servir de ses mains.

⇒ **formation des 2 équipes**

5. *Course au ballon* : les élèves sont répartis par équipe sur les lignes bleues du terrain de volley. Chaque équipe est numérotée de 1 à x. Le MEP se trouve au milieu et lance le ballon en criant 1 numéro. Les 2 élèves portant ce numéro courent, contournent leur GT et tentent d'attraper le ballon. Le premier qui l'attrape court en direction du GT adverse et va déposer le ballon sur le GT. L'autre élève tente de l'arrêter en le ceinturant (voir ex 4 pour la position).



Si le porteur du ballon est bloqué, il lâche le ballon.

Attention, pour arrêter quelqu'un, il faut se baisser et mettre son épaule contre le ventre de l'adversaire. On ne pousse pas ; la seule façon d'arrêter quelqu'un est de le « bloquer » correctement.

Variantes : le MEP dit plusieurs numéros en même temps (2, 3, 4)

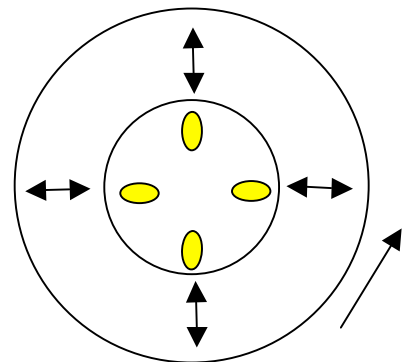
⇒ possibilité de faire des passes, de s'organiser.

6. *Passes à 2 mains* : les 2 équipes se répartissent sur le petit et le grand cercle. Tous les joueurs du petit cercle ont un ballon et font face à un joueur du cercle extérieur sans ballon.

Les joueurs « intérieurs » font des passes à 2 mains au niveau de la ceinture aux joueurs « extérieurs ». Les joueurs « extérieurs » renvoient les ballons et vont d'un joueur intérieur à l'autre.

Variante : tourner et passer de plus en plus vite.

⇒ Inverser les rôles.



7. *Speech sur la brutalité* :

Il faut canaliser son énergie, être solidaire.

Prendre de l'espace ; amener l'adversaire où on a envie pour créer des espaces !

Rugby: 15 joueurs par équipe sur le terrain (22 avec les remplaçants).

8. *Jeux* : passes en retrait ou à la même hauteur. Limites du terrain = Lignes bleues du terrain de volley.

Pas de mêlées, si un joueur tombe au sol, il lâche immédiatement le ballon.

Remise en jeu du ballon : le MEP tient le ballon devant lui et les 2 équipes se placent de part d'autre du ballon (ligne virtuelle). Le ballon est lancé en l'air au milieu des 2 équipes et remis en jeu directement.

w

