

Rugby séance animateurs 2016

Olivier Grivel et Christophe Dufaux

En salle:

- 1ère partie - jeux de contact (souris amoureuses, les déménageurs, ...)
- 2ème partie - Technique de passe (en cercle, passe à dix par équipe avec tâches)
- 3ème partie - Préparation fonctionnelle + règles
- 4ème partie - Course aux nombres + jeu en 1c1, 2c2, 3c3, ...

Documents à distribuer ou à télécharger

- 1.- Jeux "L'école Ovale" de Patrice Philippe
 - 2.- Sensibilisation au rugby (6 jeux préparatoires)
 - 3.- Mobile sport rugby
- <https://www.mobilesport.ch/actualite/cahier-pratique-66-touch-rugby/>



Organisation de la salle

RUGBY A L'ECOLE

1ère partie - jeux de contact

Les souris amoureuses

Un joueur est désigné pour être le chat. Tous les autres, les souris, se déplacent librement dans l'espace de jeu. Si le chat menace directement un joueur, celui-ci peut se réfugier dans les bras d'un autre (2 souris qui se tiennent accolées sont imprenables). Le meneur de jeu doit veiller à ce que les souris se séparent dès que le chat s'éloigne et que les joueurs ne forment pas des groupes de plus de 2.

Les déménageurs

Deux équipes : déménageurs et mobilier.

Les déménageurs doivent transporter meubles et objets d'une maison à une autre. Les enfants qui représentent le mobilier choisissent d'être une armoire, une table, un rouleau de moquette (dur) ou tapis d'Orient mou. Les déménageurs peuvent opérer seul ou à plusieurs.

2ème partie - passes dans le cercle et autour du cercle

A l'intérieur d'un espace délimité, faire un maximum de passes (mettre 5 à 6 ballons). Ne pas lancer le ballon mais le passer de mains à mains.

Sur un cercle (carré ou rectangle), Donner le ballon à la personne de droite ou de gauche (2 ballons). Idem en lançant le ballon puis avec changement de place.

Former 2 cercles de grandeur différente ; sur le petit, se passer le ballon de mains à mains et sur le plus grand, effectuer des passes (concours de rapidité sur 3 ou 5 tours).

3ème partie - préparation fonctionnelle + règles

La "OLA"

Mettre ses pieds sous le tapis et à la force des abdominaux, se lever et se rebaisser à plusieurs reprises. Variantes sous forme de "OLA"

Sur le ventre (à l'extérieur des tapis) Se précipiter sur l'objet (sac ou ballon) situé au milieu de l'espace de jeu (par 2).

Dos à dos

Deux enfants sont assis sur un tapis, dos à dos, jambes écartées, bras par-dessus et par-dessous. Au signal, chacun doit essayer de faire basculer l'adversaire sur le côté droit jusqu'à que ce dernier touche le sol avec son épaule ou son coude gauche.

4ème partie - jeu

Courses aux numéros

Chaque équipe est numérotée. A l'annonce de son numéro, passer derrière son équipe, tourner derrière un cône et se précipiter sur un des ballons situé au milieu du terrain des tapis et aller le déposer derrière la ligne des tapis.

Touch rugby (Variante du ballon derrière la ligne)

Il suffit de toucher un coureur avec le ballon pour stopper sa progression (passes en avant autorisées en début d'apprentissage). Autre variante, le flag rugby (avec foulards accrochés sur le corps).