



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Rugby

Auteur

Philippe Lüthi, chef de discipline J+S Rugby

Conditions cadres

Âge	Niveau 1: 5 à 7-8 ans / Niveau 2: 8 à 10 ans
Taille du groupe	Min. 10, max. 24
Environnement du cours	Terrain en herbe ou sableux
Aspects de sécurité	Le respect des règles est le point principal pour garantir une sécurité, sinon se référer aux trucs et astuces
Autres	Munir les élèves d'habits usagés et de chaussures de sport

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
Niveau 1				
1	Découverte de l'autre	Découverte de l'autre et des droits du joueur		Simple
2	Droits du joueur	Application de la règle des droits du joueur et découverte de la règle du tenu		Simple
3	Tenu	Application de la règle du tenu		Simple
4	Hors-jeu	Découverte et application de la règle du hors-jeu		Moyen
5	Tournoi	Améliorer le jeu collectif de l'équipe au fil des matches		Moyen
Niveau 2				
6	Découverte du combat	Découverte des droits du joueur dans le combat		Simple
7	Découverte des règles fondamentales	Application des quatre règles de jeu		Simple
8	Duel à 1 x 1	Augmentation de l'engagement individuel au combat		Moyen
9	Combat collectif	Découverte et application de la collaboration dans le combat		Moyen
10	Combat collectif (bis)	Application de la collaboration dans le combat		Difficile

Règles de jeu

Voir les indications dans chaque leçon.

Matériel

Balles de rugby, sautoirs, bonne humeur



Trucs et astuces

Rencontrer l'autre

Jouer à se battre n'occasionne habituellement pas de problèmes pour deux copains. Affronter un camarade de classe avec lequel on n'a pas forcément d'affinité, un élève de l'autre sexe ou encore d'une autre nationalité peut générer des réactions inattendues, parfois de refus. Ces situations nécessitent une gestion émotionnelle particulière. Les exercices d'échauffement moteur doivent avant tout préparer les élèves à accepter de saisir un camarade, de lutter avec lui et peut-être de se faire renverser par lui.

La vitesse, ennemie du progrès

Les résistances les plus fréquentes rencontrées en début d'apprentissage sont liées à la peur du contact avec l'adversaire et avec le sol. Pour franchir cet obstacle affectif, les facteurs vitesse et force de contact doivent être modifiés. La réduction des terrains en largeur – 0,5m par joueur – est un moyen. La diminution de l'espace permet de limiter la vitesse de déplacement des élèves. Progressivement, lorsque les appréhensions s'atténuent, nous pouvons élargir les limites du terrain (jusqu'à 1m par joueur). Autre moyen, remplacer le ballon par un ballon lesté.