



J+S-Kids: Introduction au rugby – Leçon 1

Découverte de l'autre

Auteur

Philippe Lüthi, chef de discipline J+S Rugby

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-7 ans
Taille du groupe 10-24
Env. du cours Terrain en herbe (terrain de football)
Aspects de sécurité Utiliser des affaires de sport usagées

Objectifs/But d'apprentissage

Découverte de l'autre et des droits du joueur.

Indications

Marque: Pour marquer, le joueur doit déposer (aplatir) le ballon dans l'en-but adverse (sur ou derrière la ligne), avec ses mains, ses bras, ou avec la partie supérieure de son corps (sauf la tête). Il doit y avoir un contact momentané joueur/ballon/sol pour que l'essai soit validé.

Droits du joueur:

- Droit d'avancer en portant la balle à la main sans aucune contrainte technique (pas de dribble, pas de limitation dans l'avancée)
- Droit de défier physiquement l'adversaire et d'aller au contact dans les limites de la règle (pas de poing en avant, pas de moulinets de bras, etc.)
- Droit de s'opposer physiquement au porteur de balle (ceinturage, plaquage) dans les limites de la règle (pas de jeu dangereux comme le croche-pied, coup, etc.)

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Souris amoureuses: Quelques chasseurs tentent de toucher les joueurs et inversent les rôles s'ils réussissent. Afin de se protéger, les coureurs peuvent, par 2, se serrer dans les bras pendant 5 secondes maximum.		Sautoirs
10'	Chasse à bras le corps: La moitié des joueurs sont chasseurs et doivent attraper les coureurs en les serrant contre leur corps. A chaque réussite, les joueurs changent de rôle.		Sautoirs
15'	Sumo 1x1: Face à face, distants de 2m, les joueurs sont debout, les mains posées sur le sol. Au signal, ils saisissent leur adversaire à bras le corps et tentent de le repousser chez lui	Le tapis roulant: Les couples d'élèves sont alignés, les uns à côté des autres. Après un combat, chaque élève se déplace d'un terrain sur la gauche. Avec un effectif impair, un élève reste au repos en bout de ligne. Avec un effectif pair, un élève désigné (en bout de ligne) reste sur place pendant tous les changements.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Passe et marque: Deux groupes trottaient dans une surface et se font des passes entre joueurs du même groupe. Au signal de leur couleur, ils doivent: 1) marquer 2) récupérer les balles adverses et marquer. Les joueurs non-appelés se bloquent et défendent leur balle.		Sautoirs Au moins 1 balle de rugby ou médecine-ball pour 2
15'	Ballon derrière la ligne: 2 équipes sur un terrain deux fois plus long que large. L'équipe attaquante essaie de marquer derrière la ligne d'en-but en respectant les règles de la marque et des droits du joueur. Chaque essai vaut 5 points.	Largeur-référence du terrain = 50 cm par joueur L'enseignant donne le ballon à l'équipe bénéficiaire.	Sautoirs 1 balle

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Par 2, A est couché sur le ventre et B lui masse délicatement le dos et les jambes. Changer après 2-3 min.		