



## J+S-Kids: Introduction au rugby – Leçon 8

### Duel à 1 x 1

#### Auteur

Philippe Lüthi, chef de discipline J+S Rugby

#### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8-10 ans  
Taille du groupe 10-24  
Env. du cours Terrain en herbe (terrain de foot)  
Aspects de sécurité Utiliser des affaires de sport usagées

#### Objectifs/But d'apprentissage

Augmentation de l'engagement individuel au combat

#### Indications

**Marque:** Voir leçon précédente

**Droits du joueur:** Voir leçon précédente

**Tenu:** Voir leçon précédente

**Hors-jeu:** Voir leçon précédente


Les 4 règles fondamentales seront employées dans tous les exercices de la partie principale.

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Le grand déménagement:</b> Deux équipes. Tout le monde trotte dans un espace délimité. Au signal, les déménageurs saisissent les meubles et essaient de les repousser hors du périmètre. Les meubles tentent de résister à la poussée des déménageurs. L'enseignant définit les modalités d'intervention – poussée, tirage – pour garantir la sécurité des joueurs.		Sautoirs
10'	<b>Sumo 1x1:</b> Face à face, distants de 2m, les joueurs sont sur les pieds, les mains posées au sol. Au signal, ils saisissent leur adversaire à bras le corps et tentent de le repousser chez lui.	<b>Tournoi:</b> Après chaque combat, les élèves choisissent librement un autre camarade avec lequel ils n'ont pas encore combattu.	
10'	<b>Lutte à la culotte:</b> Deux joueurs, face à face, appuyés l'un contre l'autre avec les épaules, se tiennent «à la culotte» (mains sur les hanches). Ils tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol (prises en dessous des épaules).	<b>Remarques:</b> Interdiction d'utiliser les jambes pour faire tomber l'adversaire. Avec des habits fragiles, interdire leur saisie mais demander la prise à bras le corps.	

##### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>Duel rapproché:</b> Jeu à 1 contre 1. L'enseignant, placé entre l'attaquant et le défenseur, lance la balle en l'air puis effectue une passe à l'attaquant. Dès que celui-ci l'a attrapé, le défenseur entre en jeu et s'oppose à son adversaire. L'enseignant peut alors demander à d'autres joueurs d'entrer à leur tour sur le terrain pour compléter le jeu. Le jeu stoppe dès que la balle est sortie de l'air de jeu (2m x 10m) ou qu'une faute s'est produite..	<b>Remarque:</b> L'enseignant peut équilibrer le duel en donnant le ballon plus ou moins près de l'attaquant. 	Sautoirs Plusieurs balles
15'	<b>Rugby:</b> Deux équipes sur un terrain deux fois plus long que large. L'équipe attaquante essaie de marquer en respectant les règles de la marque, des droits du joueur, du tenu et du hors-jeu. Chaque essai vaut 5 points.	Largeur-référence du terrain = 100 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 deux, A est couché sur le ventre et B lui masse délicatement le dos et les jambes. Changer après 2-3 minutes.		