

Rugby à l'école – Jeux à effectif complet: Stop ou encore

Cet exercice met aux prises deux équipes qui ont reçu des consignes simples: marquer et empêcher de marquer.

Deux équipes. L'équipe attaquante essaie de marquer derrière la ligne d'en-but. Les défenseurs essaient de bloquer l'adversaire plus de trois secondes ou tentent de le mettre au sol pour récupérer le ballon.

Au début de la partie et après chaque faute ou sortie de terrain, l'enseignant donne le ballon à l'équipe bénéficiaire.



Variante

Elargir le terrain afin de favoriser les échappées.

Conseil: Si le joueur en possession du ballon est bloqué et n'avance plus, relancer le jeu avec un second ballon afin de conserver une dynamique de jeu.

Règles

- 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. L'essai rapporte cinq points.
- Droit d'avancer en portant le ballon à la main sans aucune contrainte technique (dribble, nombre de pas, etc.). Droit de défier et de s'opposer physiquement à son adversaire et d'aller au contact dans la limite de ses devoirs. Devoir de ne pas faire mal, de ne pas se laisser faire mal, de ne pas se faire mal.
- Tenu: Le porteur du ballon tenu au sol doit immédiatement lâcher le ballon ou le passer, et s'en éloigner afin de laisser la possibilité aux autres joueurs de le jouer (pas de jeu au sol). Le porteur du ballon, bloqué par l'adversaire pendant trois secondes, est considéré comme fautif. Cette règle favorise la continuité du jeu et permet «la vie du ballon».

Organisation

- Terrain: largeur = 0,5 mètre par élève, longueur = 1 mètre par élève.
- Sautoirs pour les équipes.

- A chaque remise en jeu, les équipes sont alignées face à face à trois mètres de distance.

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO