



J+S-Kids: Introduction au rugby – Leçon 3

Tenu

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 foot)
Aspects de sécurité Utiliser des affaires de sport usagées

Objectifs/But d'apprentissage

Application de la règle du tenu

Indications

Marque: Voir leçon précédente

Droits du joueur: Voir leçon précédente

Tenu: Le porteur de la balle tenu au sol doit immédiatement lâcher la balle ou la passer, et s'en éloigner afin de laisser la possibilité aux autres joueurs de la jouer.

Le porteur du ballon, bloqué par l'adversaire pendant trois secondes, est aussi considéré comme fautif. Cette règle favorise la continuité du jeu et permet «la vie du ballon».

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Grand déménagement: 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
15'	Lutte à genoux: Deux joueurs assis dos à dos se retournent au signal et tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol. Les prises doivent être appliquées en dessous des épaules, en respect d'un jeu loyal.	Tournoi: Après chaque combat, les élèves choisissent librement un autre camarade avec lequel ils n'ont pas encore combattu.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Béret individuel: Former deux groupes et numéroter les joueurs. Au signal, les deux joueurs ayant le même numéro contournent un piquet et essaient d'attraper le ballon. Celui qui y parvient l'emmène dans l'en-but adverse pour marquer. S'il est mis à terre par son défenseur, il doit lâcher le ballon.	Délimiter des couloirs de 2m x 10m Remarques: Plusieurs élèves peuvent être appelés simultanément ou l'un après l'autre. Pour réduire les contacts, l'enseignant garde le ballon dans les mains et les joueurs viennent se l'approprier.	Sautoirs 4-6 balles
15'	Stop ou encore: 2 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 et du tenu. Chaque essai vaut 5 points.	Largeur-référence du terrain = 50 cm par joueur. Après un certain temps, élargir le terrain afin de favoriser les échappées. L'enseignant donne le ballon à l'équipe bénéficiaire.	Sautoirs 1 balle

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Discussion sur la règle du tenu: Est-ce facile de la respecter? Et debout? Que peuvent faire les autres pour m'aider? Quel rôle ont-ils?		