

# Mes 10 premières leçons de rugby

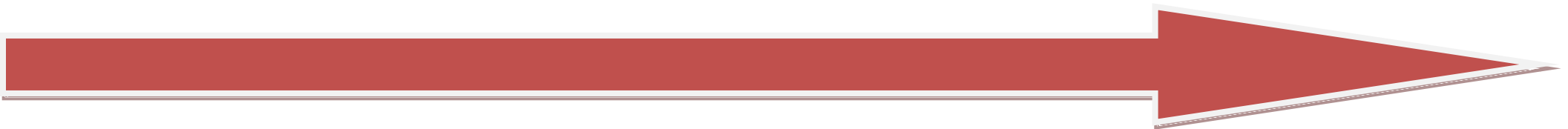
### **3 objectifs :**

- ➔ Construire les règles centrales du jeu
- ➔ Dépasser ses appréhensions et construire les attitudes pour jouer en sécurité
- ➔ Construire une technique individuelle minimale permettant de participer au jeu tout en étant efficace

## Chaque leçon est construite avec la logique suivante :

- ➔ On s'appuie sur les besoins des élèves pour faire évoluer le règlement et ainsi construire les règles centrales du rugby
- ➔ Chaque règle demande un apprentissage spécifique soit pour jouer en sécurité soit pour jouer avec efficacité

<p><b>Situation de « jeu global »</b></p> <p>(avec des règles précises, choisies volontairement par l'enseignant)</p>	<p><b>Volonté qui émerge des élèves et qui nécessite une évolution des règles (SENS)</b></p> <p>De nouvelles problématiques élèves vont émerger dans la situation globale modifiée</p>	<p><b>Apprentissage spécifique pour résoudre les difficultés élèves repérées dans la situation globale (SENS)</b></p>	<p><b>Retour sur la situation globale en vue d'intégrer les apprentissages précédents</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------



## ETAPE 1

- **OBJECTIF** : - Construire les règles fondamentales du rugby à partir de l'émergence des droits des joueurs

**CONSTRUCTION DES REGLES CENTRALES**

### TACHE

**But** : Amener le ballon dans l'en-but adverse selon les règles du rugby ultimate (situation de base évolutive)

**Dispositif** :

==> 6 à 8 contre 6 à 8 avec 1 ballon sur chaque terrain

**Opérations** :

==> Les attaquants doivent apporter le ballon dans l'en-but adverse :

- ➔ Seule contrainte : Impossibilité de se déplacer avec le ballon.
- ➔ Aplatir le ballon dans l'en but adverse pour marquer l'essai (5 points)

==> Les défenseurs doivent intercepter le ballon enfin de préserver leur cible.

- ➔ Seule contrainte : Impossibilité d'agir sur un défenseur arrêté et obligation de rester à distance de bras.

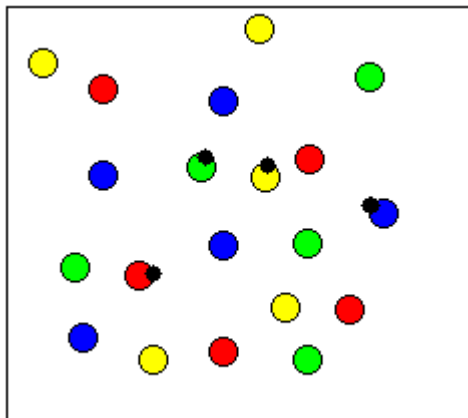
Problématiques émergentes	Possibilité de remédiations
- sécurité sur balle au sol	- Enoncer clairement la règle sur le jeu au sol « ne pas sauter sur un joueur au sol ➔ sanction sortie temporaire ou définitive si non respect
- défenseur gêne trop l'attaquant	- Défenseur trop présent et bloque le jeu : un seul défenseur, 1M mini ➔ On fait avancer l'attaque de 10m
- Difficulté à passer / réceptionner la balle	Sortir de la situation globale : - Situation N°1 : Le carre à passes - Situation N°2 : Passe à 10 avec faible nombre de défenseurs

**OBJECTIF :** - Echauffement du rugbyman

-Améliorer la technique individuelle : dextérité, techniques de transmission/réception (SKILLS)

**ACCEPTATION DU CONTACT /BALLON**

### LE CARRE A PASSES



#### CONSIGNE :

- Se déplacer sans suivre le ballon : déplacement aléatoire
- Quand je croise quelqu'un de ma couleur, je réalise une passe suivant les commandements

#### EVOLUTIONS DES COMANDEMENTS :

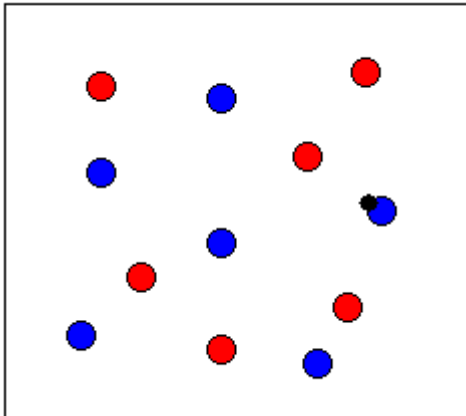
- Passe normal : « balancier »
  - Passe au dessus de la tête (échauffement haut du corps)
  - Passe en faisant rouler la balle par terre (échauffement bas du corps)
  - Passe en cloche avec saut pour récupérer la balle
  - Venir arracher balle (jouer sur le degré d'intensité du PB)
  
  - Au coup de sifflet ils doivent aller chercher un ballon situé derrière une ligne à 15 m du carré et le transporter derrière une autre ligne à l'opposée en touchant tous la balle et inversement pour l'autre équipe. La première des deux équipes à aplatir gagne.
- ⇒ On travaille le placement remplacement, l'accélération sur la prise de balle, la continuité des actions.

**OBJECTIF :** - Echauffement du rugbyman

-Améliorer la technique individuelle : dextérité, techniques de transmission/réception (SKILLS)

**ACCEPTATION DU CONTACT /BALLON**

### LE PASSE A DIX (dans la logique de l'ultimate rugby)



#### CONSIGNE :

- Réaliser dix passes consécutives sans que les adversaires ne récupèrent la balle. Dans un premier temps :
  - ⇒ le PB ne peut pas se déplacer avec la balle
  - ⇒ la balle peut tomber au sol
  - ⇒ les défenseurs ne peuvent pas toucher le PB et doivent être à distance de bras

#### EVOLUTIONS DES COMANDEMENTS :

- ⇒ Varier le nombre de défenseurs en fonction du niveau de réussite
- ⇒ Si la balle tombe au sol, alors le ballon revient à la défense
- ⇒ Le PB peut se déplacer.

## ETAPE 2

### **NOUVELLE VOLONTE DES ELEVES : Pouvoir se déplacer avec le ballon**

EVOLUTION REGLEMENTAIRE EN RESPECTANT LE PRINCIPE D'EGALITE DES CHANCES :

- Attaquant peut se déplacer avec le ballon (et toujours passer vers l'avant)
- Défenseur : peut neutraliser l'attaquant en le touchant à 2 mains

- **OBJECTIF** : - Construire les règles fondamentales du rugby à partir de l'émergence des droits des joueurs

**CONSTRUCTION DES REGLES CENTRALES**

### TACHE

**But** : Amener le ballon dans l'en-but adverse selon les règles construites jusqu'à présent

**Dispositif** :

==> 6 à 8 contre 6 à 8 avec 1 ballon sur chaque terrain

**Opérations** :

==> Les attaquants doivent apporter le ballon dans l'en-but adverse et l'aplatir dans le respect des règles

→ Possibilité de courir avec le ballon mais obligation de s'arrêter si touché à 2 mains par un défenseurs

→ Passe autorisée vers l'avant

==> Les défenseurs doivent intercepter le ballon enfin de préserver leur cible.

→ Toucher à 2 mains pour neutraliser un attaquant

→ Possibilité d'intercepter ou gêner la transmission à distance de bras

Problématiques émergentes	Possibilité de remédiations
- Toucher non contrôlé	- Enoncer clairement la règle sur le jeu au sol « toucher » et non chercher à projeter → Sanction : exclusion temporaire ou définitive
- L'attaquant refuse d'avancer avec la balle - Le défenseur refuse de toucher quelqu'un	- Sortir sur la situation de l'épervier
- Défenseur gêne trop l'attaquant en restant dans la zone proche	Autoriser un attaquant à sortir le défenseur : règles très précises - en le ceinturant - obligatoirement par devant → Sanction : exclusion temporaire ou définitive



**OBJECTIF :** - Augmenter la participation de tous / Apprendre à avancer avec le ballon  
- Accepter le contact avec le sol / avec les autres

**L'EPERVIER**

### TACHE

**But :** Traverser le terrain avec le ballon sans se faire toucher par les défenseurs

#### **Dispositif :**

==> 4 attaquants avec un ballon chacun

==> 2 défenseurs

#### **Opérations :**

==> Les défenseurs doivent toucher un attaquant à deux mains

==> Si l'attaquant est touché alors il prend la place du défenseur

==> Si le défenseur ne touche personne alors il reste défenseur

### COMPORTEMENT ATTENDU

#### **critères de réussite / indicateurs :**

##### **Qualitatif :**

###### Attaquant :

- Course continu en direction de l'en – but adverse
- Tient le ballon à deux mains

###### Défenseur :

- Repère et se concentre sur un attaquant
- Course en direction de l'attaquant et entre en contact avec l'attaquant par le toucher au dessous du bassin (construire une attitude basse pré – requis du placage)

### ORGANISATION TRAVAIL ELEVE

Réaliser 4 colonnes par couleur d'équipe et nommer deux défenseurs au choix

1 ballon au début de chaque colonne : 1 fois que j'ai traversé je ramène le ballon main à main et je me replace au fond de la colonne

### COMPORTEMENTS REELS

#### **ATTAQUANT :**

➔ L'attaquant détourne la tache soit en attendant que ses partenaires passent devant soi en réalisant une course avec des changements de sens (vers l'arrière)

➔ L'attaquant tient le ballon à une main, sous le bras

#### **DEFENSEUR :**

➔ Le défenseur hésite entre l'ensemble des attaquants et se retrouve partagé entre différentes option l'entraînant dans l'impossibilité de prendre quelqu'un

### CONTENUS

➔ AVANCER : Je cours toujours vers l'avant en essayant de me diriger dans les espaces libres (sans défenseurs)

➔ LIBERER LE BALLON : Je tiens mon ballon à deux mains devant ma poitrine

➔ Je me concentre sur un seul attaquant

### REMEDATIONS

==> Pénaliser ses comportement en devenant défenseur : mise en place d'un arbitre (Matthieu : dispensé)

==> Donner un temps de communication entre les deux défenseurs pour savoir qui prend qui

## ETAPE 3

### **NOUVELLE VOLONTE DES ELEVES : Pour attraper l'attaquant**

EVOLUTION REGLEMENTAIRE EN RESPECTANT LE PRINCIPE D'EGALITE DES CHANCES :

- Défenseur : peut neutraliser l'attaquant en le ceinturant
- Attaquant peut passer la balle seulement vers l'arrière

- **OBJECTIF** : - Construire les règles fondamentales du rugby à partir de l'émergence des droits des joueurs

**CONSTRUCTION DES REGLES CENTRALES**

### TACHE

**But** : Amener le ballon dans l'en-but adverse selon les règles construites jusqu'à présent

#### Dispositif :

==> 5 à 6 contre 5 à 6 avec 1 ballon sur chaque terrain

#### Opérations :

- Défenseur : Possibilité pour le défenseur de ceinturer un attaquant en déplacement.
- Attaquant : Une fois ceinturé, l'attaquant ne peut plus avancer et doit passer vers l'arrière

Problématiques émergentes sur l'action défensive (priorité à la sécurité)	Possibilité de remédiations
- le positionnement défensif est illégale : les défenseurs sont dans le camp des adversaires et bloque les passent vers l'arrière. Pire : le défenseur peut se trouver dans le dos de l'attaquant ce qui peut être dangereux.	→ Règle du hors jeu : à expliciter avec l'image de la maison Si non respect : l'attaque gagne 10m Si hors jeu répétés : exclusion temporaire
- Le ceinturage est : → Dangereux (prise haut, action sur les vêtements) → Refuser par l'élève en raison de problèmes affectifs	- Enoncer clairement la règle sur le ceinturage et sanctionner fermement les actes dangereux → Exclusion temporaire ou définitive / Essai de pénalité  Sortir de la situation globale : - Jeux de luttés - Jeu des déménageurs

**OBJECTIF :** - Accepter le contact avec le sol

**ACCEPTATION DU CONTACT /ADVERSAIRE**

- Construire les postures et attitudes liées à la chute pour donner à l'élève les conditions d'une pratique en sécurité
- Poursuivre la construction de postures nécessaire à un ceinturage en sécurité

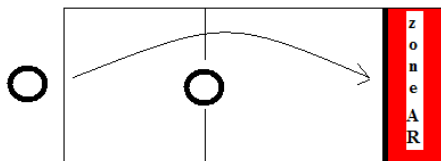
### LES JEUX DE LUTTES (Echauffement)

La tortue



Un élève se positionne à 4 pattes, et son adversaire dispose de 20 secondes pour la mettre sur le dos

5m Le couloir



Empêcher son adversaire, à 4 pattes, d'aller toucher l'en but situé en arrière.

**OBJECTIF :** - Accepter le contact avec les autres

- Construire les postures et attitudes liées au combat : Empêcher l'adversaire d'avancer individuellement et collectivement (ceinturer et repousser)

**ACCEPTATION DU CONTACT /ADVERSAIRES**

**TACHE**

**But :** - déménageurs « sortir » les meubles

- meubles : éviter d'être sorti

**Dispositif :**

- 2 terrains : 4 équipes (niveau physique)

**Opérations :**

==> Les « meubles » sont dans une aire délimitée. Au coup de sifflet, les déménageurs (2<sup>ème</sup> équipe) rentrent dans l'aire de jeu et doivent « sortir » les meubles le plus rapidement possible

**COMPORTEMENT ATTENDU**

**critères de réussite / indicateurs :**

**Qualitatif :**

Déménageurs :

- Entrer en contact avec l'attaquant : Ceinturer l'attaquant au niveau du bassin

- Déplacer l'attaquant : Pousser l'attaquant vers l'extérieur avec le dos plat

Meubles :

- Résister à la charge du défenseur : Lutter en se baissant sur ses appuis

**ORGANISATION TRAVAIL ELEVE**

Réaliser 4 équipes de 5

2 équipes sur 2 terrains : chaque équipe passe une fois meuble et une fois déménageurs contre toutes les équipes

⇒ **concours au chronomètre** : l'équipe gagnante est l'équipe qui a mis le moins de temps

**COMPORTEMENTS REELS**

**DEMEPAGEUR :**

→ **N1** : Refuse le contact : il tente d'attraper, en vain les meubles, car il reste trop éloigné de ce dernier

→ **N2** : Il attrape le meuble avec les mains et essaye de le tirer en dehors de l'aire de jeu, son épaule n'entre pas en contact avec le bassin de l'adversaire

→ **N3** : Il entre en contact intime avec le meuble mais sa poussée est peu efficace en raison d'une posture droite

**MEUBLE :**

→ **N1** : Offre peu de résistance et sort très rapidement

→ **N2** : Lutte avec ses bras ce qui complique la tâche du déménageur

**CONTENUS**

→ **CEINTURER :**

- Je regarde le short (et non les jambes) du PB

- J'engage l'épaules (et non les bras) pour aller coller mon épaules sur le bassin du PB

- Je place ma tête du côté de la hanche du PB - J'entoure son bassin avec mes bras bassinnet je serre fort les bras

→ **POUSSER** : Je descends sur mes appuis et je me positionne de façon à avoir le « dos plat »

→ **RESISTER** : Je descends sur mes appuis et je pousse fort sur mes jambes en direction du def.

**REMEDATIONS**

==> Les meubles sont immobiles ou certains meubles sont immobiles

==> Réduire l'aire de jeu pour diminuer les vitesses

==> Expérimentation sur un adversaire de dos : tester différentes type de poussée pour parvenir à construire une poussée à partir d'une position « dos plat ».

==> Jeu du couloir : Eviter de reculer sous la pression de l'adversaire

==> Les meubles sont désormais porteurs de balle

<b>Problématiques émergentes sur l'action offensive</b>	<b>Possibilité de remédiations</b>
<p>L'attaque est en situation d'échec. Face à une défense plus intense et une nouvelle problématique règlementaire (passe que vers l'arrière) ne sont pas outiller pour dépasser ces obstacles pour diverses raisons :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- problème affectif : peur de se faire ceinturer</li><li>- problème technique : comment passer une fois ceinturer</li><li>- problème tactique : comment me positionner pour aider mon partenaire ceinturer</li></ul>	<p><b>Sortir de la situation globale sur la situation suivante dans laquelle ces 3 obstacles peuvent être travaillés.</b></p> <p><b>En fonction du degré de réussite de vos élèves, faites évoluer le rapport de force en jouant sur le nombre de défenseurs.</b></p>

**OBJECTIF :** → **PB** : Passer après contact de façon à éliminer le défenseur et générer un mouvement qui avance.  
 → **NPB** : Se sentir concerné par l'action et venir se soutenir le PB en se mettant dans son axe, par l'arrière.

### TACHE

**But :** Aller, à 4, déposer le ballon dans l'en but en réalisant des passes après contact sur bouclier

#### Dispositif :

==> Couloir de 7m x 25

==> Attaquants en colonne 4 par 4

==> **1+1+1+1 défenseurs**

#### Opérations :

==> Les défenseurs doit empêcher la progression des attaquants en ceinturant ou plaquant le PB

==> Le PB recherche un soutien pour passer après contact

### COMPORTEMENT ATTENDU

#### critères de réussite / indicateurs :

##### Qualitatif :

- PB :
  - ⇒ Avance avec le ballon
  - ⇒ Conserver le ballon
  - ⇒ Libérer ses bras de façon à pouvoir passer vers l'arrière
- NPB :
  - ⇒ Est proche du PB, en arrière de ce dernier, pour l'aider
  - ⇒ Quand le PB est pris, il se rapproche pour continuer le mouvement qui avance

**Quantitatif :** Nombre de zones franchies / nombre de passages

### ORGANISATION TRAVAIL ELEVE



### COMPORTEMENTS REELS

#### PB :

→ **N1** : Le PB refuse de défier le défenseur et passe le ballon avant d'entrer en contact avec lui ce qui entraîne l'échec de l'action.

→ **N2** : Adopte une course en travers pour faciliter la transmission et se fait prendre avec impossibilité d'avancer et mettre le défenseur dans son dos.

→ **N3** : Le PB rentre dans le DEF sans se décaler ce qui entraîne le blocage du ballon

#### NPB :

→ **N1** : Bras ballants, collé au corps

→ **N2** : Il est situé très loin du PB donc impossibilité de lui faire une passe correcte

### CONTENUS

#### PB :

→ Obligation de jouer son 1 contre 1

→ Avoir une course droite, en direction du défenseur en tenant le ballon à deux mains

→ Passer après contact : Jouer le défenseur en tentant de le déborder et une fois pris :

- Continuer d'avancer pour mettre le DEF dans son dos
- Libérer les bras et se tourner vers le NPB
- Faire une passe « douce » car le NPB va venir près (-1m)

#### NPB :

→ Regarder le PB et avoir les bras tendu vers lui

→ Venir se proposer à distance de passe, en arrière du PB et du coté où le PB a libéré ses bras.

→ Arriver avec de la vitesse et dépasser le PB à vitesse maximale

### REMEDIATIONS

==> Faire rentrer le défenseur avec du retard en vue d'obliger le PB à jouer son 1c1.

==> Défenseur ne peut défendre que sur une ligne (pas d'avancée facilite le traitement de l'information).

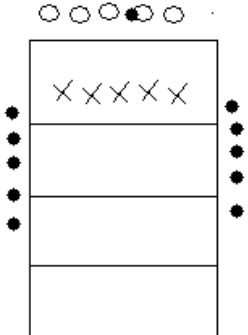
==> Couloir de passe en insistant sur tendre les bras pour réceptionner la passe

==> Matérialiser la position de départ avec deux plots pour construire la distance de passe

==> Décaler les plots pour augmenter la vitesse

## VALIDATION DES COMPETANCES APPRISSES

**OBJECTIF :** Evaluer les compétences travaillés en cours de cycle et en fin de cycle

TACHE	COMPORTEMENT ATTENDU	ORGANISATION TRAVAIL ELEVE
<p><b>But :</b> Avancer : Franchir le plus de zone possible</p> <p><b>Dispositif :</b> 4 équipes de 5 joueurs 1 couloir de 15m de large pour 30m de long séparés en 4 zones horizontales</p> <p><b>Opérations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter les règles du jeu</li> <li>- Franchir le plus de zones possibles dans le respect des règles</li> </ul>	<p><b>critères de réussite / indicateurs :</b></p> <p><b>Qualitatif :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Connaissances des différents éléments du règlement ( la marque, droits et devoirs du joueur, 'en avant, hors jeu)</li> <li>2) Accepte le contact avec l'adversaire en attaque et en défense Maîtrise ses actions défensives pour ceinturer en sécurité</li> <li>3) Met en œuvre les principes offensifs permettant d'instaurer un jeu en relais pour gagner du terrain</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2 équipes en action</b> sur la situation (1 attaque et l'autre défend pendant 6 essais)</li> <li>- <b>2 équipes en observation</b> : chaque élève doit être disposé sur un plot et écouter la construction de la règle</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Roulement :</b> Une fois les 10 tentatives Réalisés les deux équipes sortent</li> <li>⇒ <b>Les points :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone franchies = +1 point</li> <li>- Essai = 5 points</li> </ul> </li> </ul>

### CE QUE L'ON SOUHAITE RETROUVRER : LES COMPETENCES A ACQUERIR

	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS
<b>Connaissance et respect du règlement</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs, une fois dans l'en but, réalisent une pression de haut en bas sur le ballon avec la main pour marquer.</li> <li>- Les joueurs respectent les règles de sécurité : ceinturage en dessous du nombril, pas de projection, pas de croche pattes, pas de gestes de violence au contact avec l'adversaire.</li> <li>- Les joueurs sont situés de part et d'autre du ballon (qui crée la ligne de hors jeu) et les passes sont réalisés vers l'arrière</li> </ul>			
<b>Acceptation des contacts et volonté d'avancer</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs sont capables d'attraper la balle avec une posture active.</li> <li>- Les joueurs, balle en main, accepte de se diriger vers l'en but adverse malgré la présence de défenseur.</li> <li>- Les joueurs, en défense, accepte de se confronter au PB pour lui bloquer le passage en le ceinturant</li> </ul>			
<b>Maîtrise des principes techniques et tactiques de bases pour avancer offensivement</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le porteur de balle parvient à gagner son duel pour libérer ses bras en vue de passer la balle</li> <li>- Le non porteur de balle se replace en arrière du porteur de balle</li> <li>- Le non porteur de balle converge vers le porteur lorsque celui-ci est ceinturé</li> </ul>			



## **Pour aller plus loin...**

**Notamment lors d'un second cycle et si les compétences précédentes sont validées**

**NOUVELLE VOLONTE DES ELEVES : Plaquer son adversaire**

**(En effet, si les principes offensifs sont maîtrisés, il est désormais très difficile d'empêcher la marque d'un essai)**

EVOLUTION REGLEMENTAIRE EN RESPECTANT LE PRINCIPE D'EGALITE DES CHANCES :

- Défenseur : peut neutraliser l'attaquant en le mettant au sol
- Attaquant : doit libérer son ballon en étant au sol

- **OBJECTIF** : - Construire les règles fondamentales du rugby à partir de l'émergence des droits des joueurs

**CONSTRUCTION DES REGLES CENTRALES**

### TACHE

**But** : Amener le ballon dans l'en-but adverse selon les règles construites jusqu'à présent

**Dispositif** :

==> 5 à 6 contre 5 à 6 avec 1 ballon sur chaque terrain

**Opérations** :

→ Défenseur : Possibilité pour le défenseur de plaquer un attaquant en déplacement.

→ Attaquant : Une fois plaqué, l'attaquant ne peut plus jouer le ballon : libération

Attention : contrairement aux apprentissages précédents, le placage en situation analytique doit être abordé avant d'être autorisé. Pour des questions de sécurité, on ne peut pas se permettre d'avoir des attitudes problématiques pour les travailler ensuite.

On ne passe qu'à la situation globale intégrant le placage si celui-ci est maîtrisé sur les ateliers, tout comme la chute.

Problématiques émergentes sur l'action offensive	Possibilité de remédiations
Le porteur de balle se met en danger lors de la chute	<b>Consignes de sécurité sur la chute :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ne pas se rattraper avec la main ou le coude (conserver la balle à deux mains)</li><li>- accepter de tomber sur les parties dures du corps : fesses, épaules</li><li>- travail au des cervicales pour retenir sa tête</li></ul>
Le porteur de balle perd la balle lors de la chute	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conserver la balle à deux mains près du corps</li><li>- Travail au sol pour amener la balle vers son camp</li></ul>
Le plaqueur se met en danger lors d'une mise au sol	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se baisser sur les appuis</li><li>- Placement de la tête</li></ul>
Le plaqueur est dangereux pour l'attaquant	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Expulsion définitive si non respect des principes suivants</li><li>- Obligation de ceinturer l'adversaire (pas de projection ou poussette)</li><li>- Obligation d'aller au sol avec l'attaquant</li><li>- Interdiction de soulever les appuis de l'attaquant</li></ul>

## LES JEUX DE LUTTES (Echauffement)

### Du ceinturage au placage

L'un à coté de l'autre : je ceinture et j'empêche mon camarade d'avancer

L'un à coté de l'autre : départ mains sur les hanches, puis au top j'essaye de ceinturer par l'arrière l'attaquant pour le faire tomber.

L'un à coté l'autre : départ mains sur les épaules, puis au top j'essaye de ceinturer par l'arrière l'attaquant pour le faire tomber.

**OBJECTIF :** - Accepter le contact avec le sol

- Construire les postures et attitudes liées à la chute pour donner à l'élève les conditions d'une pratique en sécurité
- Poursuivre la construction de postures nécessaire à un ceinturage en sécurité

**ACCEPTATION DU CONTACT /SOL**

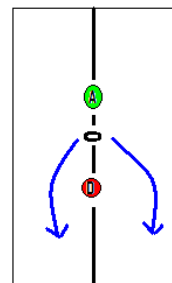
## LES JEUX DE LUTTES

### Du ceinturage au placage

**Cette situation a pour but de confronter les joueurs à la chute qui peut arriver à tout moment lors des oppositions (même de manière involontaire).**

Travail de face avec un genou au sol en indiquant l'épaule visée (PENSER A METTRE LA TETE DU BON COTE)

Travail debout mais avec une obligation de partir sur le côté pour éviter les chocs frontaux (FAIRE INTERVENIR LE BALLON POUR APPRENDRE A CHUTER AVEC CELUI-CI)



- A ramasse la balle (limite la vitesse) et choisit d'attaquer le couloir de droite ou de gauche
- D tente de plaquer A avant que celui-ci ne parviennent à marquer

Une fois que les apprentissages de la chute et du placage sont validés, vous pouvez revenir à la situation globale au sein de laquelle les défenseurs pourront mettre au sol les attaquants.

La phase de placage va générer encore de nouveau apprentissage. C'est pourquoi je vous suggère d'évoluer en deux temps : phase 1 et phase 2.

→ En effet, lors de la phase 1, on s'assure que les défenseurs plaquent en sécurité pour eux même et l'attaquant et de la même manière que l'attaquant sait chuter sans risque. En empêchant le gain du ballon au sol, on préserve une situation claire et l'axe de travail reste le placage et la chute.

→ Lors de la phase 2, la possibilité de pouvoir gagner la balle au sol amènera tout un travail technique et tactique sur la phase de ruck donc un nouvel apprentissage.

<b>Phase d'apprentissage au sein de cette nouvelle réglementation (placage autorisé)</b>	<b>Evolutions des consignes défensives</b>	<b>Evolutions des consignes offensives</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interdiction de plonger sur un joueur au sol (expulsion)</li> <li>- Interdiction de récupérer la balle (sauf si cette dernière est échappée lors de la chute)</li> </ul>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possibilité de récupérer la balle par un autre joueur que le plaqueur si et seulement si :               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Il arrive par son camp dans l'axe du joueur au sol</li> <li>→ Il reste sur ses appuis</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage du ruck et protection du ballon par un autre joueur que le plaqué pour empêcher le défenseur d'agir sur le ballon</li> </ul>