

**OBJECTIF**

Intégrez les habiletés de rugby dans un format hors rugby, pour mettre au défi ces habiletés.

**CONFIGURATION DE JEU**

Espace nécessaire	40 x 50 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré	10-15 minutes
Taille du groupe	N'importe quelle taille

**STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)**

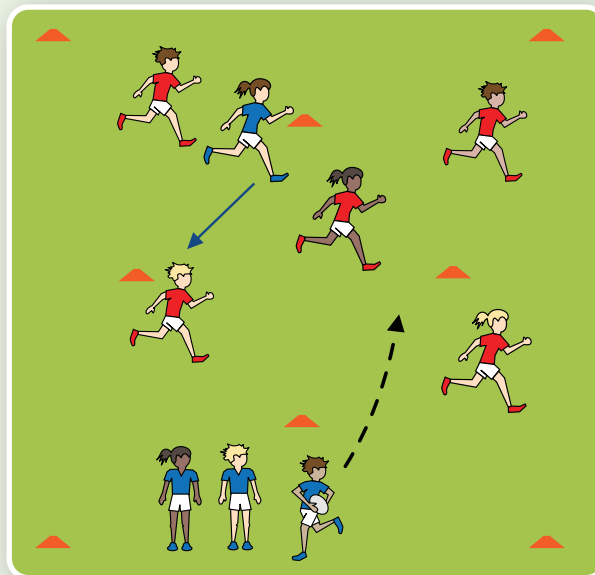
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

**HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES**

- Équilibre
- Coordination
- Le botté

**RÈGLES DU JEU**

- 1 Créez un grand espace de jeu, et dans cet espace, placez 4 buts dans une forme de losange.
- 2 Formez deux équipes égales. Une équipe sera dans le champ en défense et les autres seront les buteurs.
- 3 Le premier buteur bottera le ballon dans les limites du jeu. Après son botté, le joueur doit se déplacer sur les buts, s'arrêtant à un but sans se faire toucher. Les coups de circuit ne sont pas permis. Les joueurs peuvent réussir un simple, un double et un triple, comme le ballon canadien habituel.
- 4 L'équipe dans le champ essaiera d'attraper le ballon à l'envol, ce qui donne un retrait automatique. Si les joueurs n'attrapent pas le ballon avant qu'il ne touche par terre, ils essaieront de retirer le buteur aux buts.
- 5 Suivez les règles de base de ballon canadien pour retirer les joueurs :
  - Attraper le ballon dans les airs avant que le ballon touche par terre.
  - Passer le ballon à un défenseur qui est sur un but avant que le joueur n'arrive au but.
  - Toucher le joueur avec le ballon de rugby avant qu'il n'arrive à un but. Les joueurs en défense ne peuvent pas courir avec le ballon. Ils doivent faire des passes entre eux pour essayer de toucher le joueur qui court.
- 6 Jouez jusqu'à ce qu'une équipe ait trois retraits et échangez les équipes. Jouez plusieurs manches.


**MODIFICATIONS**

- 1 Limitez le type de botté (seulement des drops, seulement des bottés de dégagement, ou seulement des coups de pied rasants).

**PROGRESSIONS**

- 1 Assurez-vous que les joueurs restent actifs en proposant des exercices de conditionnement physique comme des jumping jacks, des burpees, des squats sautés, ou autre lorsqu'ils sont en attente (attaque ou défense).

**VALIDATION ET CORRECTION**

- 1 Si les joueurs ont de la difficulté à botter et à recevoir des bottés, commencez par une activité d'échauffement pour qu'ils pratiquent les techniques de botté et de réception.