

## OBJECTIF

Se familiariser avec le ballon de rugby et diverses habiletés de rugby telles que marquer un essai, passer, recevoir un ballon, etc.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	10 x 15 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ballons de rugby (1 par file de relais)
Temps suggéré	5-10 minutes ou 5 courses différentes
Taille du groupe	N'importe quelle taille

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

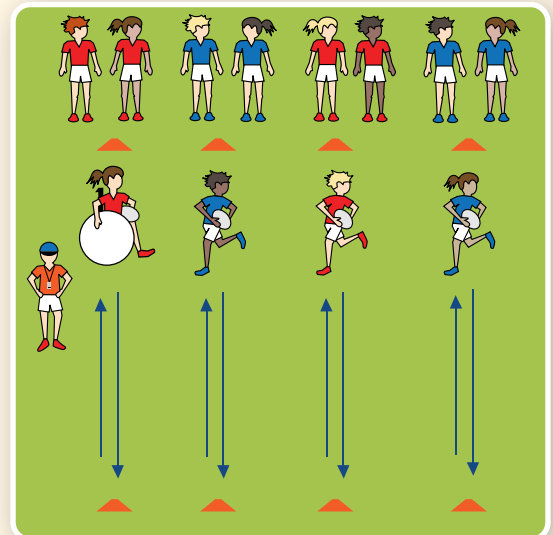
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- La passe
- La réception
- Course

## RÈGLES DU JEU

- Séparez les joueurs en équipes égales de deux joueurs ou plus et demandez-leur d'attendre en file derrière un cône, avec un autre cône au loin au bout de l'espace de jeu.
- Proposez plusieurs courses à relais différentes pour initier les joueurs aux habiletés fondamentales et promouvoir la familiarisation avec le ballon. Les relais suggérés comprennent :
  - Courir jusqu'au cône, marquer un essai et crier « ESSAI! » avant de revenir et de passer le ballon au prochain joueur.
  - Courir jusqu'au cône et passer le ballon autour de la taille avant de marquer, revenir et passer le ballon au prochain joueur dans la file.
  - Courir en lançant le ballon dans les airs et en l'attrapant plusieurs fois avant de se rendre jusqu'au cône au loin. Marquer l'essai, revenir et faire une passe.
  - Avec deux joueurs qui courent en même temps, compléter une passe entre les cônes, marquer un essai, revenir en courant et compléter une autre passe.
  - Avec deux joueurs qui courent ensemble, compléter autant de passes que possible entre les cônes, marquer un essai et répéter la même chose au retour.
  - Courir, marquer un essai et effectuer leur meilleure 'danse de victoire'. Revenir en courant et passer à leur coéquipier.



## MODIFICATIONS

- Si vous avez de grands écarts d'âges et d'habiletés, placez deux cônes « d'arrivée » à des distances différentes et demandez aux joueurs plus âgés/expérimentés de se rendre au cône qui est plus au loin.

## PROGRESSIONS

- Écartez les cônes de plus en plus à chaque course.
- Ajoutez des défenseurs au centre. Les joueurs doivent éviter ceux-ci lorsqu'ils complètent leur tour dans la course.
- Donnez un point à la première équipe qui termine et créez une compétition entre les équipes.
- Intégrez diverses habiletés, notamment des exercices de conditionnement physique et d'autres jeux de familiarisation avec le ballon.

## VALIDATION ET CORRECTION

- Si les joueurs ont de la difficulté avec certaines habiletés, ralentissez la vitesse des courses à relais.
- Pour vous assurer que les joueurs restent actifs, faites faire des exercices de conditionnement physique aux joueurs en attente comme des « jumping jacks ».