

# ROOKIE RUGBY

## CARTES DE JEU



GET INTO  
RUGBY

[www.rookierugby.ca](http://www.rookierugby.ca)

# ROOKIE RUGBY

## CARTES DE JEU

Nous sommes tout à fait ravis de vous présenter nos cartes de jeu Rookie Rugby, qui comprennent de nombreuses activités et plusieurs jeux que vous pouvez utiliser pour initier les garçons et les filles de tous âges au rugby. Ci-dessous, vous trouverez plus d'informations sur les cartes de jeu et comment mettre en œuvre les activités lors de vos pratiques et séances.

### LOGISTIQUE ET MISE EN PLACE

Cette section décrit l'objectif de chaque jeu. De plus, vous trouverez comment mettre en place chaque jeu / activité, y compris l'espace et l'équipement requis, ainsi que le temps alloué et le nombre de joueurs suggéré.

**COURSES A RELAIS**

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

**OBJECTIF**

**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

**HABILITÉS 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 le ballon au prochain joueur, avant de revenir et de passer le ballon autour de la taille avant de revenir et de passer le ballon au prochain joueur.
  - Courir jusqu'au cône et passer le ballon au prochain joueur 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 le ballon 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 ».

[www.rookierugby.ca](http://www.rookierugby.ca)

### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Cette section comprend les habiletés motrices fondamentales qui seront sollicitées par l'activité en question.

### STADES DU DLTPA

Vérification des jeux appropriés selon les stades du DLTPA.

Enfant actif (5-6 ans)

S'amuser grâce au sport (6-8 ans)

Apprendre à s'entraîner (8-11 ans)

### RÈGLES DU JEU

Cette section explique les règles du jeu et comment aider les joueurs à réussir.

### MODIFICATIONS & PROGRESSIONS

Ces sections expliquent comment modifier le jeu pour qu'il soit un peu moins difficile ou encore comment offrir des progressions aux athlètes plus avancés.

### VALIDATION ET CORRECTION

Ces sections regroupent les points fondamentaux à transmettre aux joueurs lors des jeux – il faut établir un lien entre ces points et l'objectif de l'activité.

### SCHÉMA

Ceci est une représentation visuelle de la mise en place et mise en œuvre de chaque jeu.





## ÊTRE ENTRAÎNEUR AU PROGRAMME DE ROOKIE RUGBY

La mise en oeuvre du programme Rookie Rugby est une tâche amusante et gratifiante pour tout entraîneur ou instructeur. Les règles sont simples et les participants prendront du plaisir à apprendre de nouvelles aptitudes et s'amuser avec leurs amis. En utilisant les **cartes de jeu Rookie Rugby**, les entraîneurs/instructeurs trouveront les règles initiales et quelques progressions. C'est à noter qu'il y a d'autres modifications et progressions qui peuvent être appliquées à tous les jeux afin d'aider les athlètes à atteindre les objectifs attendus.

### DIMENSIONS DE L'AIRE DE JEU

L'ajustement de l'espace de jeu peut donner plus de chances aux joueurs d'atteindre les objectifs visés selon la situation. Si les joueurs ont de la difficulté à réussir une activité parce qu'il y a trop d'espace, créez des aires de jeu plus petites. Inversement, si les joueurs n'ont pas assez d'espace pour exécuter les habiletés demandées, essayez d'agrandir les dimensions de l'aire de jeu.

Proposez des espaces de jeu plus petits pour les joueurs plus jeunes jusqu'à ce qu'ils possèdent les habiletés nécessaires pour un espace de jeu plus grand.

### RATIO DE JOUEURS

Quand vous présentez de nouvelles habiletés et de nouveaux concepts, cela pourrait être une bonne idée d'ajuster le ratio de joueurs, plaçant un plus grand nombre de joueurs à l'attaque et un plus petit nombre de joueurs en défensive. Cela permettra aux joueurs d'apprendre ces nouvelles habiletés et ces nouveaux concepts dans un environnement sans pression avant de les appliquer dans de vrais scénarios de match.

### VITESSE DU JEU

En général, l'on apprend à marcher avant de courir. La même chose s'applique au rugby. Au besoin, ralentissez le rythme des activités pour que les joueurs puissent apprivoiser et raffiner les nouvelles habiletés avant d'augmenter la vitesse. La même chose peut s'appliquer aux activités que les joueurs ont déjà faites. Si vous remarquez que certaines habiletés régressent ou stagnent, tentez de ralentir le rythme pour réviser les bases.

Par exemple, si les joueurs ont progressé vers le flag rugby, mais qu'ils ont toujours des difficultés à retirer les flags convenablement, proposez aux joueurs de jouer au flag rugby en marchant pendant un certain temps.

### MODIFICATIONS DES RÈGLEMENTS

Ce dernier conseil offre des possibilités infinies et aide dans presque tous les scénarios. Comme entraîneur/instructeur, vous pouvez toujours modifier les règles

du jeu pour produire un résultat spécifique. Une modification souvent appliquée est celle où chaque joueur d'une équipe doit toucher au ballon avant d'inscrire un point.

Ce changement s'applique quand certains joueurs refusent de jouer en équipe et de passer le ballon à leurs coéquipiers. Soyez créatifs dans vos modifications de règlements pour produire les résultats que vous désirez obtenir.





# CARTES DE JEU

## TABLE DES MATIÈRES

Rugby le jeu des noms .....	5
1, 2, 3... soleil .....	6
Jean Rugby dit .....	7
Modifié jeu de bulldog .....	8
Course à obstacles Rookie Rugby .....	9
Course à relais queue de chat .....	10
Courses à relais .....	11
Tag glacée, version rugby .....	12
Passes en cercle .....	13
Course à relais dessus-dessous .....	14
Caribous & cougars .....	15
Dans le nid du corbeau .....	16
Les oeufs d'oie Canadienne .....	17
Le chasseur et le troupeau .....	18
Flag en folie .....	19
Tag en duo .....	20
Le gendarme .....	21
La grande évasion .....	22
Lignes en miroirs .....	23
Jeu de passes en cercle .....	24
Travail de course en profondeur .....	25
Lignes de passe .....	26
Le jeu du chef .....	27
2 contre 1 .....	28
à vos marques, marquez! .....	29
Flag rugby style ping pong .....	30
Ultimate rugby .....	31
Transition du Ultimate au flag rugby .....	32
Flag rugby .....	33
3 contre 2 .....	34
2 contre 1 continu .....	35
Course à relais de touches .....	36
Le Jeu de bottés .....	37
Rugby cricket .....	38
Ballon Canadien style rugby .....	39



### OBJECTIF

Apprendre à se connaître et à se familiariser avec le ballon.

### CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 10 x 10 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby  
 Temps suggéré 5-10 minutes  
 Taille du groupe N'importe quelle taille

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

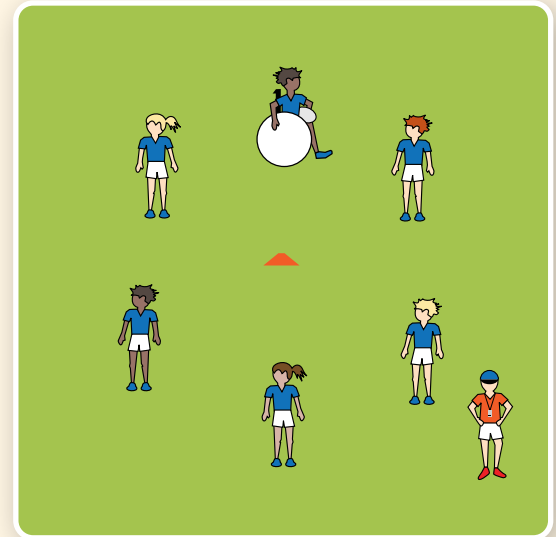
**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Équilibre
- Coordination

### RÈGLES DU JEU

- 1 Demandez aux joueurs de former un cercle, avec un ballon par joueur. L'entraîneur commence par dire son nom et effectuer une action avec le ballon de rugby.
- 2 Tous les joueurs dans le cercle doivent répéter le nom de l'entraîneur et l'action. Par la suite, un après l'autre, chaque joueur doit dire son nom et choisir une nouvelle action. Le groupe répète ensuite le nom et l'action, comme au premier tour avec l'entraîneur.
- 3 Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de dire son nom et d'effectuer une action. Essayez de faire en sorte que chaque joueur invente une nouvelle action pour éviter la répétition de mouvements.



### MODIFICATIONS

- 1 Un entraîneur peut assigner une action à un joueur qui manqué d'inspiration.

### PROGRESSIONS

- 1 Lorsque tous les joueurs ont dit leur nom et choisi une action, testez le groupe en appelant des noms aléatoires et en vérifiant si le groupe peut répéter l'action proposée par ce joueur.

### VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Il n'y a pas d'habiletés spécifiques à acquérir avec ce jeu. Aidez les joueurs à trouver des actions créatives et assurez-vous de la sécurité de tous pendant l'activité.



## OBJECTIF

Se familiariser avec le ballon de rugby et pratiquer le temps de réaction.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 15 x 15 mètres  
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby  
Temps suggéré 10 minutes ou 5 tours  
Taille du groupe N'importe quelle taille

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

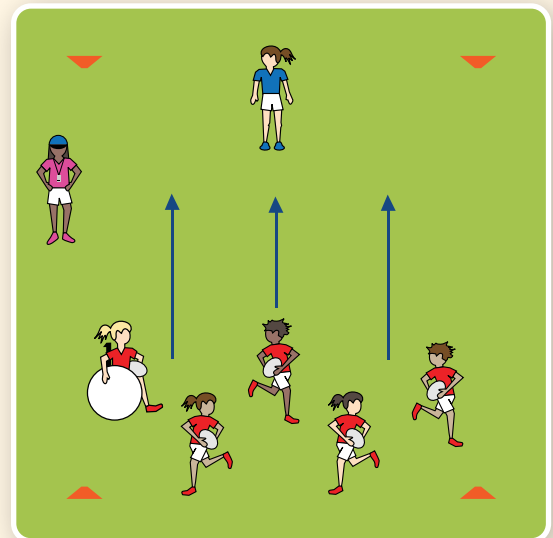
**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Coordination
- Course

## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez un espace de jeu et sélectionnez un joueur qui agira comme « soleil » au bout de l'espace de jeu. Tous les autres joueurs sont alignés à l'autre bout, chacun avec un ballon de rugby entre les mains.
- 2 Lorsque le « soleil » est dos au jeu, c'est le silence. Pour se retourner et faire face au groupe, il crie « 1...2...3...SOLEIL! », se retournant au mot « soleil ».
- 3 Les joueurs avec les ballons de rugby essaient de se rapprocher le plus possible du « soleil » lorsqu'il a le dos au jeu.
- 4 Le « soleil » peut se retourner à n'importe quel moment en criant « 1...2...3...SOLEIL ». Quand le soleil fait face au jeu, les joueurs doivent faire la statue. Tous les joueurs surpris en mouvement devront retourner à la ligne de départ.
- 5 Le premier joueur à toucher au « soleil » avec son ballon de rugby gagne et devient le « soleil » au tour suivant.



## MODIFICATIONS

- 1 Si vous avez de grands écarts d'âges et d'habiletés, créez deux lignes de départ, en plaçant les jeunes plus expérimentés à la ligne de départ qui est plus au loin.

## PROGRESSIONS

- 1 Variez la façon dont les joueurs ont le droit d'avancer. Selon votre commande, les joueurs pourraient avoir à avancer en courant, en marchant, en sautillant, en rampant, etc.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Assurez-vous que les joueurs tiennent le ballon de rugby dans les deux mains en tout temps.

## OBJECTIF

Apprendre à suivre les instructions en travaillant sur certaines habiletés spécifiques au rugby.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	20 x 20 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré	10 minutes
Taille du groupe	N'importe quelle taille

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

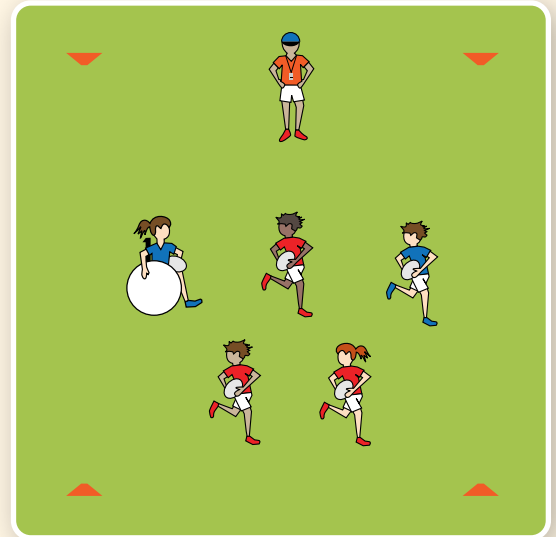
**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Équilibre
- Coordination

## RÈGLES DU JEU

- 1 Un leader se positionne devant le groupe. Tous les joueurs ont un ballon de rugby et sont répartis dans l'espace de jeu.
- 2 Le leader annonce « Jean Rugby dit » et décrit une action à faire. Le groupe effectue ensuite l'action. Les actions doivent inclure des mouvements avec le ballon de rugby, comme les habiletés motrices fondamentales et les compétences de base en rugby, comme marquer un essai ou manipuler le ballon autour du corps.
- 3 Si le leader annonce une action sans dire « Jean Rugby dit ... » et qu'un joueur exécute tout de même l'action, ce joueur reçoit un point.
- 4 Continuez le jeu pendant un certain temps, en vous assurant que les joueurs comptent bien leurs points. Le joueur avec le moins de points à la fin deviendra le prochain leader.



## MODIFICATIONS

- 1 L'entraîneur peut agir comme leader pour un groupe de jeunes moins expérimentés si les jeunes joueurs ont de la difficulté à trouver des actions à annoncer au groupe.

## PROGRESSIONS

- 1 Demandez aux joueurs de trouver un partenaire. Les mouvements proposés par le leader pourront donc être des mouvements à deux (p. ex. la passe).

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Ceci est un excellent jeu pour aider les joueurs à apprendre les bonnes techniques et habiletés de base. Assurez-vous que les joueurs tiennent le ballon à deux mains en tout temps et qu'ils exécutent bien les mouvements annoncés par le leader.

### OBJECTIF

Travailler sur l'habileté de retrait du flag en ligne défensive.

### CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 10 x 10 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag  
 Temps suggéré 10 minutes  
 Taille du groupe N'importe quelle taille

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

**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

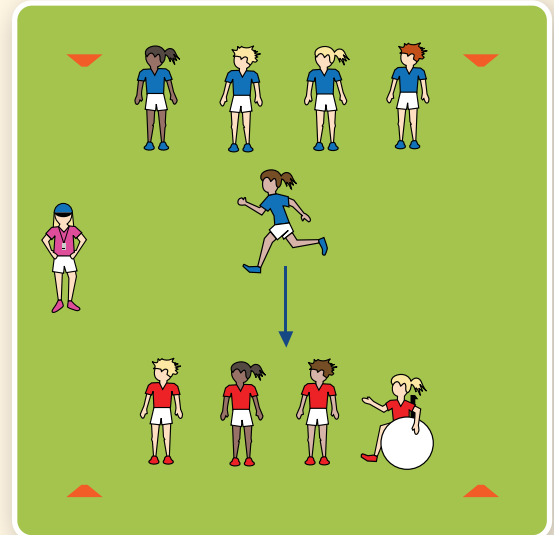
**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Course
- Retrait de flag

### RÈGLES DU JEU

- 1 Créez deux équipes de nombres égaux. Mettez une équipe à chaque bout de l'espace de jeu et alignez les joueurs côte à côte à une distance de bras.
- 2 Commencez avec une équipe en défense et assurez-vous que chaque joueur de l'autre équipe a un ballon de rugby et une ceinture de flag.
- 3 L'équipe défensive appelle un joueur de son choix. Ce joueur se déplace ensuite avec son ballon de rugby vers la ligne et tente de franchir la ligne sans se faire retirer son flag. Les joueurs dans la ligne défensive tentent de retirer son flag avant qu'il ne réussisse à traverser.
- 4 Si un joueur franchit la ligne sans se faire enlever un flag, il retourne à son équipe d'origine. Si l'un de ses deux flags est retiré, il se joint à l'équipe défensive.
- 5 Continuez jusqu'à ce que tous les joueurs à l'attaque fassent partie de l'équipe défensive, puis commencez une nouvelle partie en inversant les rôles des deux équipes.



### MODIFICATIONS

- 1 Pour les joueurs plus jeunes, ajoutez plus que deux flags par ceinture pour augmenter les chances de se faire arracher leur flag.

### PROGRESSIONS

- 1 L'entraîneur peut appeler les noms des joueurs ou en appeler plusieurs en même temps qui doivent traverser.
- 2 L'entraîneur peut aussi appeler le nom d'un joueur en défensive pour créer différents types de scénarios (p. ex. 1v1, 2v1, 3v1, etc.).

### VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Assurez-vous que les joueurs en défense suivent le mouvement des hanches des joueurs à l'attaque lorsqu'ils tentent de retirer les flags.
- 2 Assurez-vous que les porteurs de ballon courent avec deux mains sur le ballon et qu'ils ne protègent pas leurs flags.



### OBJECTIF

Pratiquer et mettre à l'épreuve des habiletés motrices fondamentales ainsi que certaines bases du rugby.

### CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 10 x 10 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, cerceaux (hula hoops), ceintures de flag  
 Temps suggéré 10 minutes  
 Taille du groupe N'importe quelle taille

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

**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

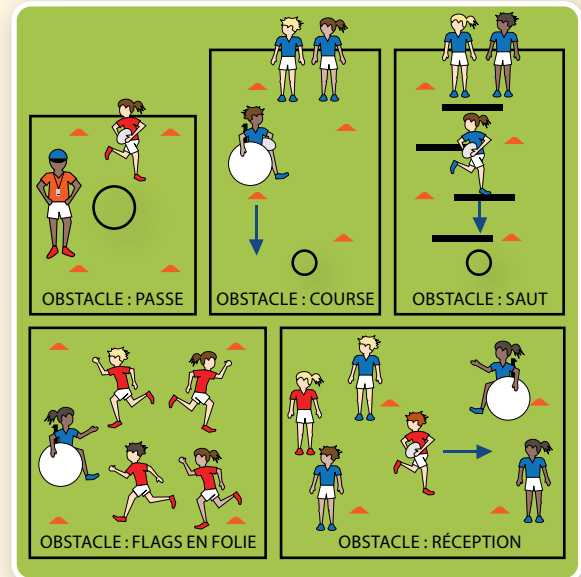
### HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

### RÈGLES DU JEU

1 Créez une course à obstacles avec une variété d'habiletés et mouvements à exécuter pour mettre à l'épreuve les capacités des participants. Vous pouvez choisir parmi les stations suivantes :

- La passe – Demandez aux joueurs de faire une bonne passe en visant le cerceau à une courte distance.
- Course/mouvement – Placez des cônes en forme de S comme pour une course à relais. Demandez aux participants de courir dans le trajet tracé par les cônes, pour mettre un essai dans le cerceau à la fin, et ensuite retourner à la ligne de départ.
- Sauter – Encore une fois dans une configuration de course à relais, tracez un trajet de haies que les joueurs devront parcourir.
- Réception – Créez une situation de passes en aller-retour où deux joueurs doivent passer dans un couloir, recevant des passes de la gauche et les envoyant vers la droite. Ces mêmes joueurs pourront par la suite repasser dans le couloir, recevant cette fois le ballon du côté droit pour passer vers la gauche.
- Retrait de flag – Créez un mini jeu de « Flags en folie » où un joueur sera désigné la « tag ». Mettez à l'épreuve sa capacité à retirer des flags (p.ex. 30 secondes). Faites une rotation pour permettre à tous les joueurs de faire l'épreuve.



### MODIFICATIONS

- 1 Modifiez les obstacles pour vous adapter aux capacités et besoins de vos joueurs.

### PROGRESSIONS

- 1 Ajoutez des obstacles pour tester des habiletés plus avancées.
- 2 Mettez des limites de temps pour certains obstacles pour voir combien d'habiletés peuvent être testées dans un temps donné (p. ex. 1 min).

### VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Aidez les joueurs à bien exécuter les habiletés et les gestes en faisant une révision de chaque habileté avant chaque obstacle.

## OBJECTIF

S'amuser avec un ballon. (Une variante des courses à relais Rookie Rugby).

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 20 mètres  
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag  
Temps suggéré 5 minutes  
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

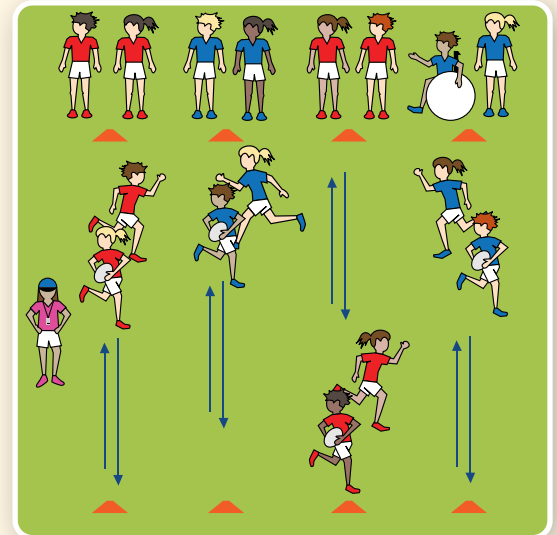
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Équilibre
- Coordination
- Course

## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez des files pour la course à relais avec un nombre égal de personnes dans chaque file. La première personne de la file commence avec le ballon de rugby.
- 2 La première personne dans la file se dirige vers son cône au bout de l'espace de jeu et marque un essai avec le ballon de rugby. Il revient ensuite au point de départ.
- 3 Lorsque ce premier joueur est de retour, le deuxième joueur se lie au premier en agrippant la ceinture de flag du premier joueur. Si les joueurs ne portent pas de ceinture de flags, ils peuvent se lier en agrippant le chandail / les hanches / l'épaule du premier joueur. Ce joueur devient la queue du chat. L'équipe doit maintenant travailler en équipe pour aller marquer un essai sur leur cône et revenir au point de départ.
- 4 Chaque fois qu'un joueur ou un groupe de joueurs revient au point de départ, un nouveau joueur doit rejoindre le groupe, allongeant ainsi la queue de chat.
- 5 La première équipe à lier tous les joueurs à la queue du chat et à compléter l'aller-retour gagne.



## MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ne sont pas capables de se lier l'un à l'autre, demandez-leur de compléter la course à relais sans se lier physiquement, mais en restant tout de même très proches. Ils formeront donc un groupe de chats plutôt qu'une queue.

## PROGRESSIONS

- 1 Vous pouvez varier le geste que les joueurs doivent effectuer en arrivant au bout du relais, en demandant à chaque joueur de faire le geste avant de retourner au point de départ.
- 2 Créez une course à obstacles d'habiletés à compléter, pour rehausser le défi de la course à relais.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Le but de cette course à relais est de permettre aux enfants de s'amuser tout en performant une variété d'habiletés de rugby. Surveillez la technique des joueurs et assurez-vous qu'ils effectuent chaque geste correctement.

## 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

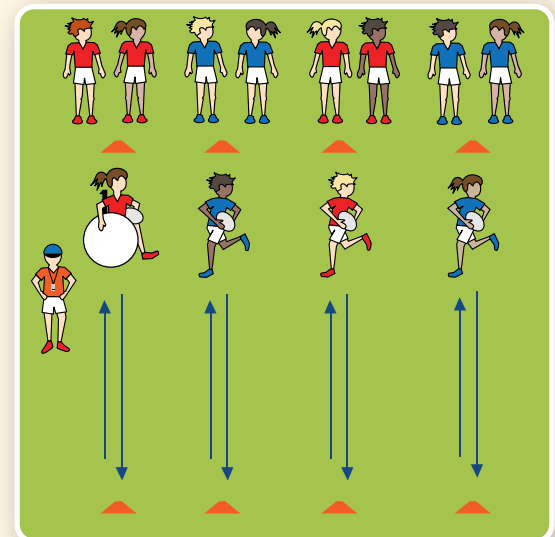
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## 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 ».



### OBJECTIF

Se familiariser avec la perception de l'espace et travailler la réactivité de la défense aux mouvements de l'attaque.

### CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	20 x 20 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré	10-15 minutes ou 5 tours
Taille du groupe	N'importe quelle taille

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

**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

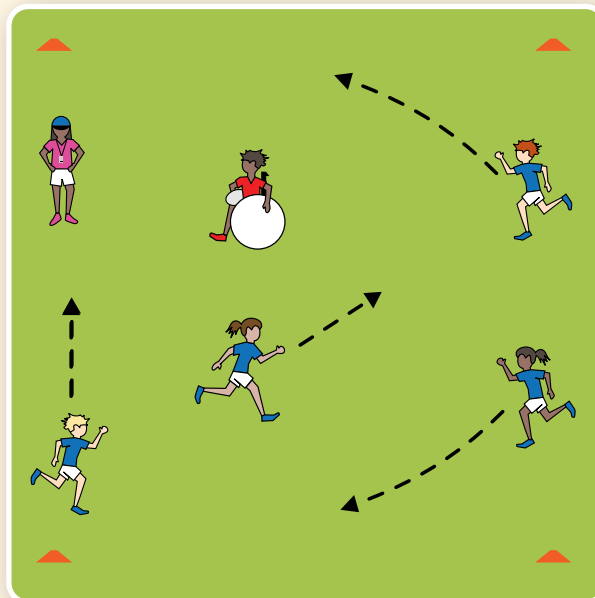
**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- Course

### RÈGLES DU JEU

- 1-3 joueurs sont désignés comme « les tags ». Les tags ont un ballon qu'ils utilisent pour toucher les autres joueurs ou encore ils peuvent utiliser les deux mains pour toucher l'adversaire au besoin.
- Tous les autres joueurs se sauvent des tags en occupant les espaces libres dans l'aire de jeu.
- Quand un joueur est touché avec un ballon de rugby, il doit rester « gelé » sur place avec les bras dans les airs.
- Les joueurs « gelés » peuvent être délivrés quand un coéquipier leur tape dans la main.
- Le jeu peut durer pour un temps établi ou jusqu'à ce que tous les joueurs soient « gelés ».
- Les joueurs qui sortent des limites de l'espace de jeu sans faire exprès sont automatiquement « gelés ».



### MODIFICATIONS

- 1 Vous pouvez varier le mouvement pour délivrer les joueurs « gelés ». Ceci permettra aux joueurs de tous les niveaux de réussir.

### PROGRESSIONS

- 1 Les joueurs qui se sauvent des tags peuvent avoir des ballons de rugby et vous pouvez intégrer des passes pour libérer les joueurs « gelés » quand ils reçoivent une passe. Les joueurs « gelés » doivent être debout et doivent présenter une cible en W.
- 2 Intégrez l'utilisation des ceintures de flags. Les « tags » doivent retirer les flags au lieu de toucher les joueurs avec un ballon ou à deux mains.

### VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Assurez-vous que les « tags » tiennent le ballon à deux mains en tout temps.
- 2 Encouragez la communication entre les joueurs pour augmenter leur capacité à délivrer leurs coéquipiers.
- 3 Si vous jouez avec l'intégration de la passe, assurez-vous que les joueurs « gelés » qui attendent une passe présentent une cible en W.

## OBJECTIF

Améliorer les techniques de passe et de réception.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 10 x 10 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby (1+ ballon(s) par cercle)  
 Temps suggéré : 5-10 minutes  
 Taille du groupe : N'importe quelle taille

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

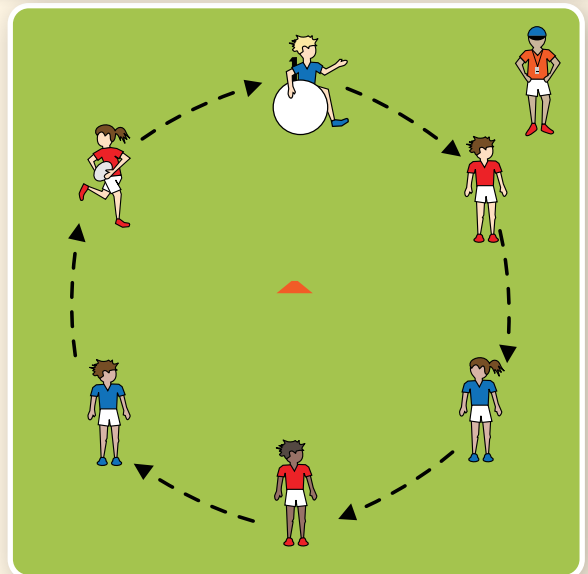
**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- La passe
- La réception
- La course

## RÈGLES DU JEU

- 1 Demandez aux joueurs de former un cercle avec environ 2 mètres de distance entre chaque joueur.
- 2 Demandez aux joueurs de tenter d'effectuer des passes autour du cercle dans les deux sens sans échapper le ballon.
- 3 Quand les joueurs arrivent à passer le ballon autour du cercle, ajoutez un défi en imposant une limite de temps.
- 4 Progressez vers une petite course, où un joueur à l'extérieur du cercle doit faire une course avec le ballon qui continue d'être passé dans le cercle à l'intérieur.
- 5 Demandez à un joueur de commencer avec le ballon de rugby. Le joueur passera le ballon à la personne à sa droite ou à sa gauche et commencera à se déplacer à l'extérieur du cercle dans la même direction que la passe, alors que le cercle continuera de faire des passes.
- 6 Le but est de voir si le joueur qui court autour du cercle peut gagner sa course contre le ballon de rugby. Donnez la chance à chaque joueur de faire cette course contre le ballon.



## MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont trop de difficulté à gagner la course contre le ballon, essayez de dire aux joueurs de former un cercle plus petit en prenant un pas vers le milieu du cercle.

## PROGRESSIONS

- 1 Avec plus de joueurs, formez plusieurs cercles et créez une compétition avec des limites de temps.
- 2 Intégrez plusieurs ballons dans un seul cercle pour augmenter la vitesse de la passe.
- 3 Variez le type de passe à effectuer : « pop » pass, passe vrillée, passe vers l'arrière, etc.
- 4 Intégrez une facette de conditionnement physique aux cercles : « jumping jacks », squats sautés, etc.
- 5 Demandez aux joueurs de faire une passe en face d'eux dans le cercle et de suivre leur passe. Intégrez plusieurs ballons pour mettre l'accent sur la conscience de l'espace et la communication.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Mettez l'accent sur la technique adéquate de passe. Par exemple, mettre deux mains sur le ballon, regarder sa cible et pointer sa cible en terminant la passe (« follow-through »).
- 2 Mettez l'accent sur la technique adéquate de réception ; former un 'W' avec les deux mains pour offrir une cible au passeur.

## OBJECTIF

Se familiariser avec le ballon de rugby et travailler sur la communication et le travail d'équipe.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 20 x 20 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby (1 par file de relais)  
 Temps suggéré : 5 minutes  
 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

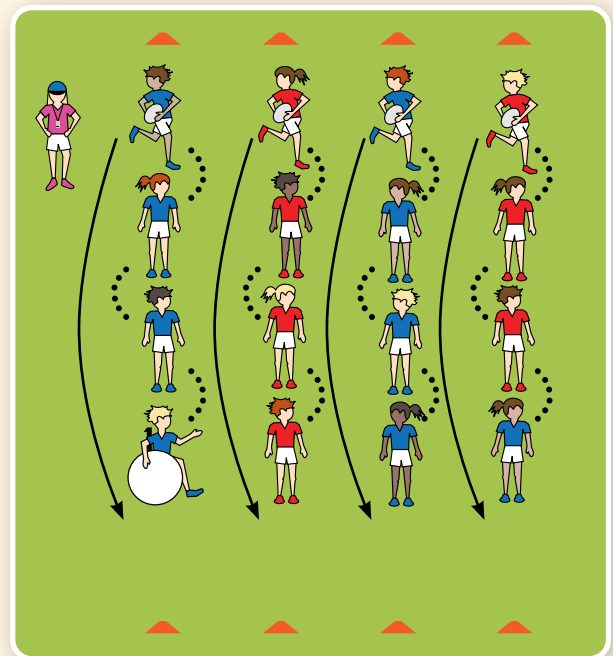
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- La coordination
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Formez des équipes avec un nombre de joueurs égal et créez des files, avec un ballon de rugby par file. Les joueurs doivent être placés à dos de l'espace de jeu.
- 2 La première personne dans la file a le ballon de rugby. Lorsque l'entraîneur crie « go », le joueur passe le ballon au-dessus de sa tête au prochain joueur et va se placer au bout de la file.
- 3 Le prochain joueur passe le ballon sous ses jambes au prochain. Il va à son tour se placer au bout de la file.
- 4 Les joueurs continuent à alterner les passes par dessus et en dessous jusqu'au bout de l'espace de jeu.
- 5 C'est une course! Demandez aux joueurs de faire la course pour l'aller, de se replacer, et de refaire la course sur le retour.



## MODIFICATIONS

- 1 Pour les plus petits, essayez de former des files plus longues pour donner le temps aux joueurs de se replacer au bout de la file.
- 2 Variez la passe vers LA GAUCHE ou vers LA DROITE au lieu de par dessus et en dessous.

## PROGRESSIONS

- 1 Intégrez des exercices de conditionnement physique dans la course. Par exemple, exigez que chaque joueur fasse un squat sauté avant de faire une passe au-dessus de la tête. Le prochain joueur doit alors faire un squat sauté avant de passer le ballon par en dessous.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Cette activité est parfaite pour un échauffement, pour permettre aux joueurs de manipuler le ballon, ou pour le conditionnement physique. Mettez l'accent sur le plaisir, le travail d'équipe, et la bonne communication pour l'accomplissement d'une tâche.
- 2 Les joueurs doivent tenir le ballon à deux mains en tout temps.



## OBJECTIF

Améliorer le temps de réaction lors d'une transition de l'attaque à la défense.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 30 x 15 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, ceintures de flag  
 Temps suggéré : 10-15 minutes ou des tours de 5 minutes  
 Taille du groupe : N'importe quelle taille (toujours en travail avec un partenaire)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

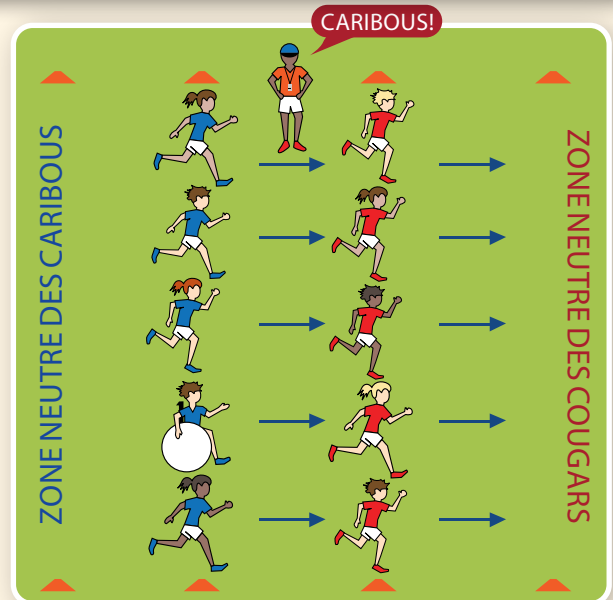
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Chaque joueur trouve un partenaire. Les partenaires décident qui sera « le caribou » et qui sera « le cougar ».
- 2 Une des équipes (cougars) s'aligne d'un côté de la ligne du centre, face à la zone neutre des cougars. L'autre équipe (caribous) s'aligne juste à côté de leurs partenaires, de l'autre côté de la ligne du centre, face à la zone neutre des caribous. Les joueurs devraient être à une distance de bras.
- 3 L'entraîneur crie ensuite « CARIBOUS » ou « COUGARS » ! L'équipe qui est appelée est à l'attaque et les joueurs tentent de se rendre à leur zone neutre sans se faire retirer leurs flags. L'équipe qui n'est pas appelée est en défense et les joueurs doivent réagir rapidement pour retirer les flags de leur partenaire avant qu'ils ne se rendent à la zone neutre.
- 4 Faites plusieurs tours, et donnez la chance à chaque équipe de faire quelques tours à l'attaque et quelques tours en défense pour pratiquer leur réactivité.
- 5 Attribuez des points lorsqu'un flag est retiré. Dites aux joueurs de compter leurs points sur plusieurs tours.



## MODIFICATIONS

- 1 Ajuster la distance pour se rendre à la zone neutre pour les joueurs qui ont de la difficulté à se rendre sans se faire retirer les flags.
- 2 Ralentissez la vitesse du jeu en commençant par la marche ou la marche rapide pour bâtir la confiance et le succès.
- 3 Faites une rotation dans la ligne pour que les joueurs puissent faire l'activité avec plusieurs partenaires différents et potentiellement jouer avec un partenaire avec qui la compétition est serrée.

## PROGRESSIONS

- 1 Changez l'attaque et la défense dans un même tour, forçant ainsi les joueurs à changer avant de se rendre dans la zone neutre.
- 2 Variez la position de départ des joueurs : assis, à genou, couché, sur le ventre ou sur le dos.
- 3 Intégrez des exercices de conditionnement physique comme des jumping jacks, des squats sautés, des burpees, avant d'appeler le nom d'une équipe.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Faites une révision de la bonne technique pour retirer un flag : position basse sur les appuis, assez proche pour réussir à retirer le flag.
- 2 Soyez vigilants des joueurs qui pourraient « tricher » en anticipant votre signal et en partant déjà vers une direction avant que le signal soit appelé.

## OBJECTIF

Améliorer le travail d'équipe et le conditionnement physique en travaillant la course, la passe et la réception dans un jeu compétitif amusant.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 10 x 20 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, 15+ ballons de rugby  
 Temps suggéré : 10 minutes  
 Taille du groupe : N'importe quelle taille (toujours en travail avec un partenaire)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

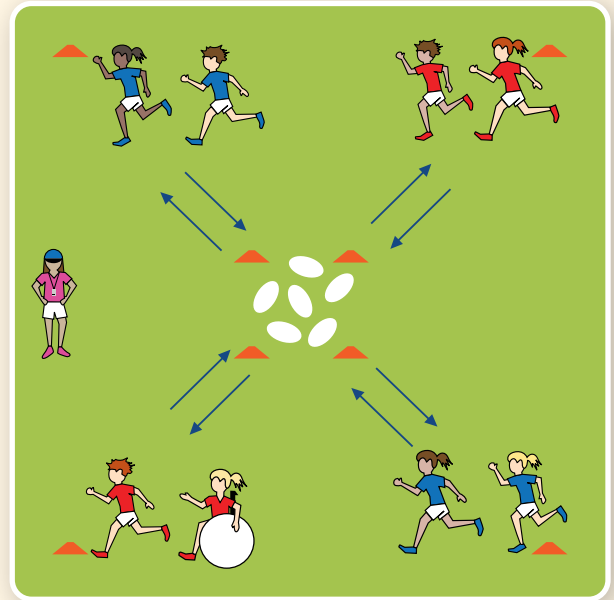
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- La course
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Chaque groupe de deux doit se placer à côté d'un des cônes extérieurs.
- 2 Créez une petite zone carrée avec des cônes au centre de l'aire de jeu et placez-y entre 10 à 15 ballons de rugby.
- 3 Au signal de l'entraîneur, un joueur de chaque équipe court dans la petite zone au centre et prend un ballon.
- 4 L'objectif pour chaque équipe est de ramener le plus grand nombre de ballons à leur cône.
- 5 Seulement un coéquipier peut se déplacer à la fois. Quand un joueur ramasse un ballon, il peut le passer à son coéquipier qui attend au cône. Quand le ballon récupéré est placé près du cône, l'autre joueur peut se déplacer.
- 6 Quand il ne reste plus de ballons dans la petite zone au centre, le jeu est terminé et l'équipe qui compte le plus de ballons à son cône gagne.



## MODIFICATIONS

- 1 Pour les plus petits, rapetissez la distance du centre aux cônes extérieurs pour assurer une bonne qualité de passe et un bon taux de passes réussies.

## PROGRESSIONS

- 1 Avec une limite de temps, permettez aux équipes de voler les ballons quand tous les ballons au centre sont répartis.
- 2 Débutez le jeu en plaçant un nombre égal de ballons à chaque cône. Demandez aux joueurs de se débarrasser de tous les ballons à leur cône en les plaçant sur les cônes des autres équipes. Utilisez une limite de temps.
- 3 Demandez aux joueurs de faire des exercices de conditionnement physique lorsqu'ils sont en attente.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Encouragez les joueurs à travailler ensemble, pas juste en partenaires, mais avec les autres groupes aussi.
- 2 Mettez l'accent sur la bonne technique de passe et de réception pour maximiser l'efficacité.

## OBJECTIF

Se familiariser avec le ballon de rugby, travailler la technique de retrait de flags, travailler les appuis et les techniques d'évitement.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 20 x 20 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby (1 par joueur), ceintures de flag  
 Temps suggéré : 10 minutes  
 Taille du groupe : N'importe quelle taille

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**EA** Âges: 5-6 / Années: K-1

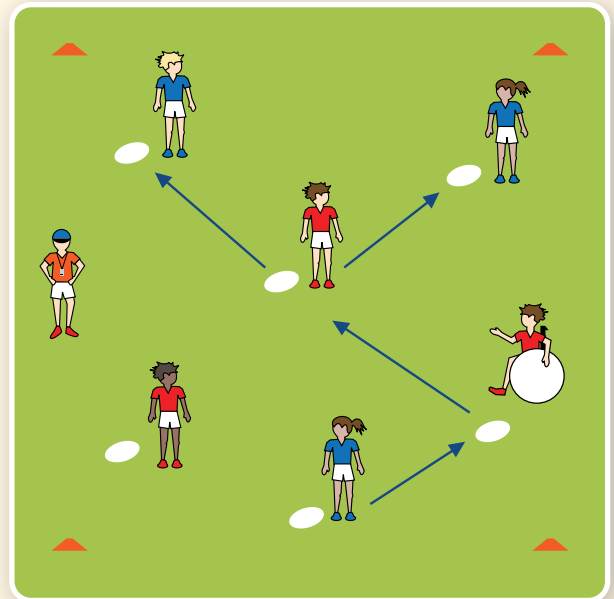
**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Les participants (« les oies ») ont chacun leur œuf (le ballon de rugby).
- 2 Au signal de l'entraîneur, les oies placent leurs œufs au sol.
- 3 Les oies doivent ensuite trouver un nouvel œuf à ramasser.
- 4 L'entraîneur retire un œuf de l'espace de jeu. Si une oie se retrouve sans œuf, ce joueur devient un voleur.
- 5 Si un voleur retire le flag d'une oie, il peut lui « voler » son œuf. L'oie qui a perdu son œuf devient un voleur.
- 6 Les voleurs ne peuvent pas retirer le flag de quelqu'un qui vient de leur voler leur œuf.
- 7 Le jeu prend fin quand l'entraîneur a retiré tous les œufs, jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un.



## MODIFICATIONS

- 1 Rapetissez l'espace de jeu pour que les voleurs aient plus de succès.

## PROGRESSIONS

- 1 Les oies peuvent travailler avec un partenaire en faisant des passes pour éviter de se faire voler leur œuf.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Contrôlez le succès du jeu en ajustant le nombre d'œufs que vous enlevez de l'espace de jeu. Plus il y a de voleurs en défensive, plus il y a chances de succès. Variez la dimension de l'espace de jeu pour rendre le jeu plus facile ou plus difficile.

## OBJECTIF

Former une ligne défensive efficace contre une attaque.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 10 x 20 mètres  
Équipement nécessaire Cônes, ceintures de flag  
Temps suggéré 10-15 minutes ou 3-5 tours  
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

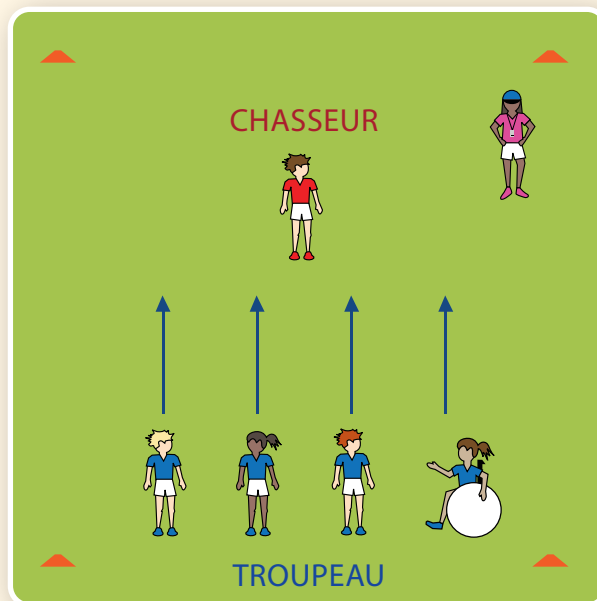
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- La course
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Ce jeu est une version « flag » du jeu classique de bulldog. Un seul joueur commence au milieu, face aux autres joueurs qui sont alignés sur un côté de l'espace de jeu.
- 2 Les joueurs doivent tenter de traverser le terrain sans se faire retirer leur flag. Lorsqu'ils arrivent de l'autre côté, ils arrêtent et attendent pour recommencer.
- 3 Pour débiter le jeu, le joueur au centre peut crier « CHASSEUR » et les autres joueurs peuvent répondre « TROUPEAU » pour ensuite essayer de traverser. Les joueurs doivent rester dans les limites du terrain pour traverser.
- 4 Tout joueur qui se fait retirer son flag devient un chasseur au prochain tour.



## MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs en défense ont de la difficulté à retirer des flags, essayez de commencer le jeu avec plus de joueurs en défense.

## PROGRESSIONS

- 1 Désignez une « zone défensive » sur une ligne au centre de l'aire de jeu et empêchez les défenseurs d'aller au-delà de cette zone à chaque tour.
- 2 Intégrez un ballon de rugby et demandez aux joueurs de faire des passes tout en évitant la défense.
- 3 Demandez aux joueurs de quitter leur zone neutre en vague afin que les chasseurs restent actifs. Intégrez un ballon de rugby dans chaque vague.
- 4 Demandez aux joueurs attrapés de rester « gelés » où ils ont été attrapés et de jouer en défense à partir de cet endroit au tour suivant.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Encouragez les joueurs à former une ligne de défense à plat pour qu'ils se déplacent ensemble, plutôt qu'individuellement.



## OBJECTIF

Améliorer la technique de retrait de flag.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	20 x 20 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ceintures de flag
Temps suggéré	10-15 minutes
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

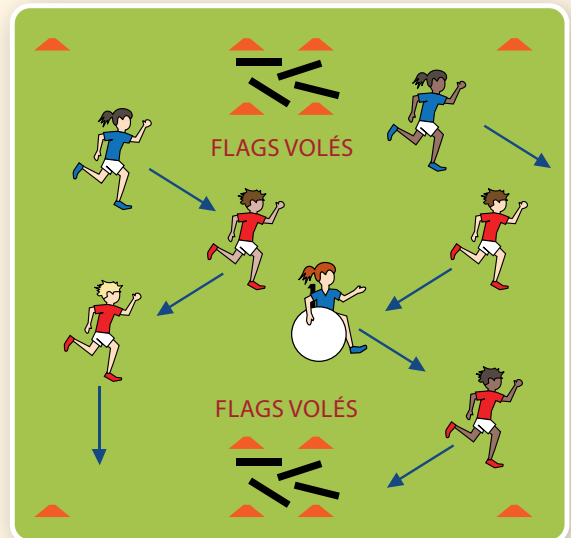
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- La course
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez un grand espace de jeu (40 x 40 m) et placez deux zones plus petites (3 x 3 m) à l'extérieur du grand espace. Ce seront des zones désignées de flags volés.
- 2 Placez les joueurs dans le grand espace. Au signal de l'entraîneur (« GO! »), chaque joueur tentera de retirer le plus de flags possible sans se faire enlever le sien. Les joueurs placeront les flags volés dans les zones désignées.
- 3 Si un joueur perd ses deux flags, il peut continuer à essayer de voler des flags.
- 4 Le jeu continue selon le temps désigné par l'entraîneur.



## MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont de la difficulté à retirer des flags, ralentissez le jeu à la marche. Cela leur permettra de perfectionner l'habileté avant de tenter de l'exécuter à pleine vitesse.

## PROGRESSIONS

- 1 Permettez aux joueurs qui ont encore des flags de voler des flags de la zone désignée pour en redonner à un coéquipier qui n'a plus de flags.
- 2 Formez des équipes avec les couleurs de flag ou avec des dossards.
- 3 Créez une compétition du nombre de flags volés. Cela peut être fait individuellement ou par petites équipes.
- 4 Intégrez des ballons de rugby et demandez aux joueurs de courir avec le ballon et de compléter des passes tout au long du jeu.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Ne laissez pas les joueurs protéger leur flag, notamment en repoussant les mains des défenseurs, en raffutant, en repoussant le joueur, en le bloquant, en faisant un « spin » ou en sautant.
- 2 Encouragez les joueurs à utiliser la technique appropriée pour retirer un flag, notamment en gardant une posture basse sur les appuis et près de la cible en suivant les hanches du joueur.

## OBJECTIF

Travailler avec un partenaire afin de bien poursuivre et toucher un attaquant.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 15 x 15 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby  
 Temps suggéré 10 minutes  
 Taille du groupe N'importe quelle taille (toujours en travaillant en duo)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

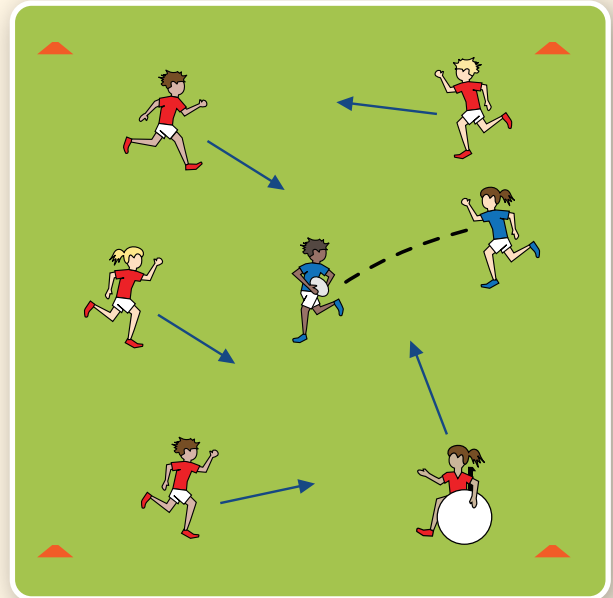
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez un espace de jeu et dites aux joueurs de se placer deux par deux. Désignez un duo qui sera les « tags ».
- 2 Le duo de tag doit toucher les attaquants avec le ballon. Une tag (défense) ne peut pas se déplacer avec le ballon, mais peut faire une passe à son partenaire qui est en mouvement et qui poursuit un attaquant.
- 3 Les passes peuvent être faites dans n'importe quelle direction. Lorsqu'un joueur à l'attaque est touché, ce joueur et son partenaire deviennent le duo de tag.



## MODIFICATIONS

- 1 Si le duo défensif a la difficulté à taguer les attaquants, rapetissez l'espace de jeu ou ralentissez la vitesse du jeu (tag marchée, par exemple).

## PROGRESSIONS

- 1 Commencez avec un seul duo de tags, mais lorsqu'un joueur attaquant est touché, faites en sorte que lui et son partenaire deviennent aussi des tags. Continuez le jeu jusqu'à ce que tous les attaquants aient été touchés.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Aidez la défense à anticiper les mouvements de l'attaque en suivant les hanches des attaquants.
- 2 La communication pour les joueurs en défense est la clé du succès. Assurez-vous que les joueurs communiquent de manière efficace.
- 3 La pression peut parfois affecter la bonne technique de passe. Encouragez les joueurs à adopter une bonne technique de passe et de réception (cible en W).

## OBJECTIF

Améliorer le « tracking » défensif dans un environnement amusant.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire  
Équipement nécessaire

Espace de jeu 10 x 10 m  
Cônes, ballons de rugby  
(1 par groupe),  
ceintures de flag  
10 minutes  
N'importe quelle taille  
(petits groupes de 4-6)

Temps suggéré  
Taille du groupe

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

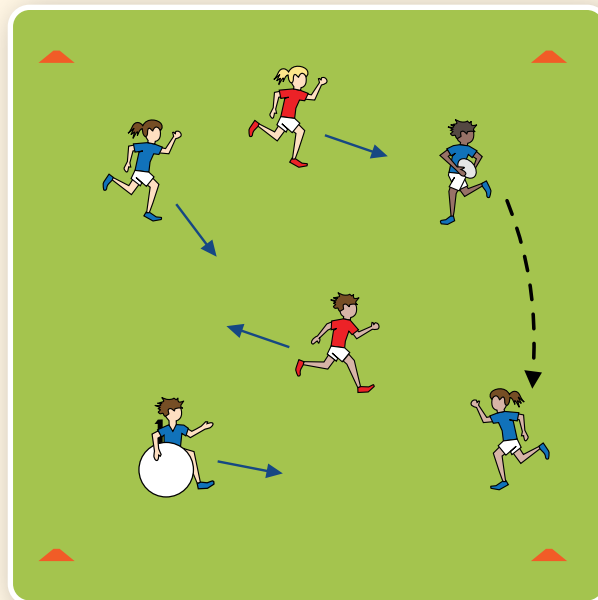
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- La passe
- La réception
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez trois espaces de jeu de 10 x 10 mètres. Chaque espace devrait avoir environ 6 joueurs et 1 ballon de rugby.
- 2 Deux joueurs dans chaque aire de jeu sont les gendarmes (défenseurs) et les quatre autres joueurs sont des attaquants.
- 3 Les joueurs à l'attaque travaillent en équipe pour réussir 10 passes sans être attrapés par les gendarmes.
- 4 L'objectif des gendarmes est de retirer le flag d'un joueur qui tient le ballon avant qu'il puisse le passer à un coéquipier.
- 5 Lorsque l'équipe à l'attaque complète 10 passes, changez de gendarmes pour que tout le monde ait l'occasion de défendre.
- 6 Les joueurs à l'attaque doivent recommencer à compter si un ballon est échappé ou si un flag est retiré.



## MODIFICATIONS

- 1 Si les gendarmes ont de la difficulté à attraper les attaquants, réduisez l'espace de jeu ou ralentissez le jeu en faisant marcher les joueurs.

## PROGRESSIONS

- 1 Dites à l'attaque qu'ils peuvent seulement compléter des passes de style rugby. Aucune passe au-dessus de la tête (soccer ou football) n'est permise.
- 2 Permettez seulement des passes latérales et vers l'arrière pour l'équipe à l'attaque.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Encouragez les joueurs à utiliser la technique appropriée pour retirer un flag, notamment en gardant une posture basse sur les appuis et près de la cible en suivant les hanches du joueur.

## OBJECTIF

Encourager le travail d'équipe en défense pour défendre un espace donné.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	20 x 20 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ceintures de flag
Temps suggéré	10-15 minutes
Taille du groupe	N'importe quelle taille

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

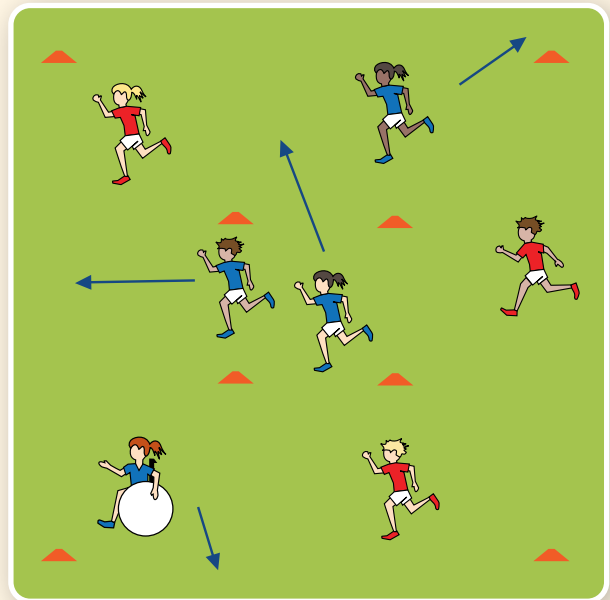
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- Retrait de flag

## RÈGLES DU JEU

- 1 Formez une zone plus petite (6 x 6 m) au centre d'un espace plus grand (20 x 20 m). Commencez avec quatre à neuf joueurs à l'intérieur de la petite zone et trois à six joueurs à l'extérieur de cette zone plus petite. Gardez plus de joueurs à l'intérieur de la petite zone qu'à l'extérieur de celle-ci pour commencer.
- 2 La petite zone est une zone neutre pour l'équipe à l'attaque. L'équipe en défense peut seulement se déplacer dans l'espace plus grande et ne peut pas entrer dans la zone neutre.
- 3 Au signal de l'entraîneur, les joueurs à l'attaque doivent essayer de sortir du grand espace sans se faire enlever leur flag par les joueurs en défense.
- 4 Si un joueur offensif s'évade à l'extérieur, il revient au centre pour le tour suivant. Si un joueur offensif se fait enlever son flag, il échange de rôle avec le défenseur et devient un joueur défensif au tour suivant.
- 5 Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde se fasse enlever son flag. Redémarrez le jeu et échangez les rôles des joueurs.



## MODIFICATIONS

- 1 Les entraîneurs peuvent identifier les côtés de la grande zone (avec un chiffre ou une couleur) et limiter les côtés par lesquels les joueurs peuvent s'évader à chaque tour.

## PROGRESSIONS

- 1 Intégrez des ballons à l'attaque et demandez aux joueurs de faire des passes ou de courir avec le ballon pour s'évader.
- 2 Changez le nombre de joueurs dans les deux espaces de jeu.
- 3 Établissez une limite de temps pour la zone neutre afin d'empêcher les joueurs à l'attaque d'y rester trop longtemps.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Encouragez l'équipe en défense à travailler ensemble en communiquant leurs mouvements dans l'espace et en se déplaçant ensemble pour défendre l'espace.
- 2 Insistez sur la bonne façon de retirer les flags pour aider à améliorer cette habileté en préparation pour les matchs.



## OBJECTIF

Améliorer les réactions défensives des joueurs qui réagissent aux mouvements à l'attaque.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	30 x 30 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré	10 minutes
Taille du groupe	N'importe quelle taille

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

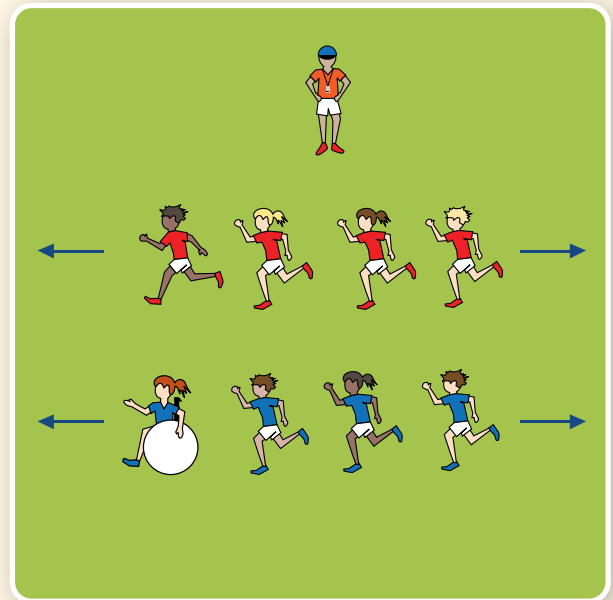
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

## RÈGLES DU JEU

- 1 Divisez les joueurs en deux groupes de cinq. Alignez une équipe côte à côte à une distance de bras entre eux. Placez l'autre équipe derrière à quelques mètres de la première équipe.
- 2 L'entraîneur donnera le signal aux lignes de se déplacer vers la droite, la gauche, l'avant ou l'arrière. Mettez l'accent sur le déplacement collectif des équipes et sur les réactions aux signaux de l'entraîneur.
- 3 Après quelques minutes de travail sur la réaction défensive, demandez à une ligne de se tourner pour faire face à l'autre équipe. L'entraîneur se tiendra derrière une équipe, face à la ligne à l'attaque. La ligne à l'attaque se déplacera au signal de l'entraîneur en passant le ballon entre les joueurs. Vous pouvez aussi progresser pour que l'équipe à l'attaque se déplace elle-même sans les signaux de l'entraîneur.
- 4 La défense devra réagir aux mouvements de l'équipe à l'attaque.



## MODIFICATIONS

- 1 Si une équipe a de la difficulté à rester connectée et à maintenir l'espace en défense, demandez-leur de se déplacer main dans la main pour commencer.
- 2 Si des erreurs sont commises, arrêtez le jeu et donnez la chance aux joueurs de se replacer au bon endroit.

## PROGRESSIONS

- 1 Vous pouvez aussi progresser pour que l'équipe à l'attaque se déplace elle-même sans les signaux de l'entraîneur.
- 2 Accélérez la vitesse des signaux.
- 3 Ajoutez les ceintures de flags et criez « PLAQUÉ! » - la défense devra réagir et tirer le flag du porteur de ballon à ce moment-là.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Identifiez les mots clés à communiquer en défense, par exemple : « Glisse/Pousse à gauche! », « Glisse/Pousse à droite! », « On monte! » ou « Up! » et « On recule! » ou « Back! »

## OBJECTIF

Améliorer les habiletés de passe dans un contexte de jeu amusant.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	20 x 20 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)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

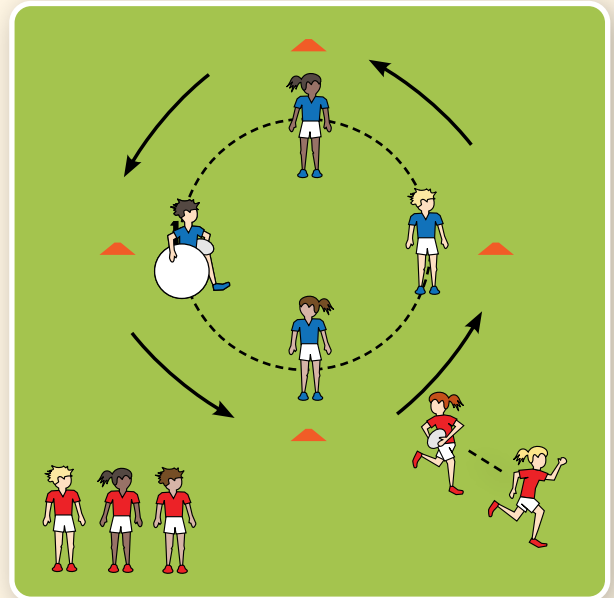
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Coordination
- La course
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez un grand espace de jeu et demandez à une équipe de former un cercle de passe au centre de cet espace. L'autre équipe forme une file dans un coin de l'espace de jeu.
- 2 Au signal de l'entraîneur, l'équipe en cercle commence à passer le ballon de rugby autour du cercle, tentant de réaliser le plus de passes possible. En même temps, l'autre équipe doit envoyer deux joueurs à faire des passes à l'extérieur de l'espace de jeu. Ils doivent faire le tour de l'espace et revenir au cône de départ.
- 3 L'équipe qui court et passe devra faire passer chaque membre de l'équipe autour de l'espace une fois avec un partenaire.
- 4 L'équipe qui passe le ballon en cercle tentera de réaliser le plus de passes possible dans son cercle avant que l'autre équipe ne termine son relais. Chaque passe compte pour un point.
- 5 Après avoir complété le relais, les équipes changeront de place pour déterminer un gagnant.



## MODIFICATIONS

- 1 Pour les joueurs débutants ou plus jeunes, créez un espace de jeu plus petit ou ralentissez la vitesse du jeu.

## PROGRESSIONS

- 1 Faites plusieurs tours pour chaque jeu.
- 2 Changez la direction de la passe dans le cercle à chaque 20 passes.
- 3 Demandez au groupe qui fait des passes en cercle d'être plus actif en faisant par exemple des jumping jacks (juste les pieds) ou des déplacements latéraux.
- 4 Intégrez des habiletés d'évitement dans les coins du terrain, par exemple un 2 contre 1 dans chaque coin.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Mettez l'accent sur une bonne technique de passe : deux mains sur le ballon, regarder la cible et pointer la cible en fin de passe (« follow-through »).
- 2 Mettez l'accent sur une bonne technique de réception de passe : former un 'W' avec les deux mains en offrant une cible pour le passeur.

## OBJECTIF

Aider les joueurs à créer de la profondeur et de l'espace dans leurs lignes de course et dans leur approche offensive.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 20 x 20 mètres  
Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby  
Temps suggéré : 10 minutes  
Taille du groupe : N'importe quelle taille (relais de 4 joueurs)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

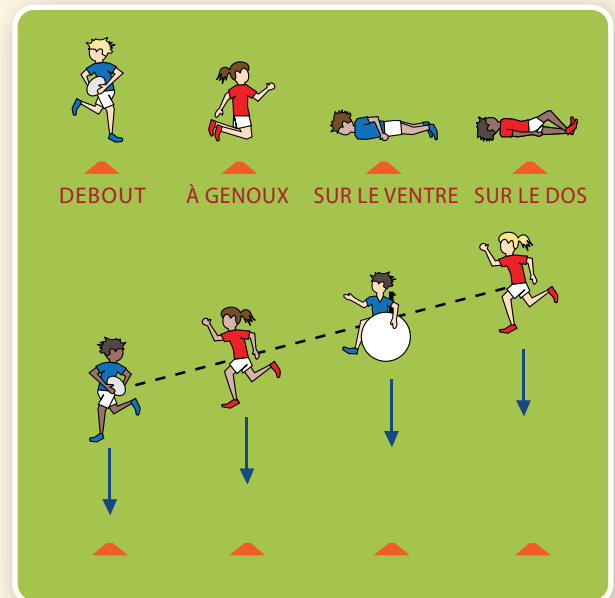
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Équilibre
- Coordination
- La course
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Placez quatre cônes à deux mètres de distance et quatre cônes à l'autre bout du terrain. Demandez aux joueurs de s'aligner derrière chaque cône en nombre égal.
- 2 Les premiers joueurs derrière chaque file travailleront ensemble pour former une ligne de passe. La première file commence debout avec le ballon. La deuxième file commence sur les genoux. La troisième file commence couchée sur le ventre. La quatrième file commence couchée sur le dos.
- 3 Au signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque file se lève et court vers l'avant. Le joueur avec le ballon devrait courir environ 5 mètres avant de passer le ballon à son coéquipier. Étant donné que les joueurs ont des positions de départ différentes, cela devrait créer un délai pour que les joueurs arrivent d'une certaine profondeur.
- 4 Le dernier receveur devrait marquer un essai et attendre à l'autre bout pour que les autres équipes complètent l'activité.
- 5 Les joueurs devraient faire une rotation pendant le jeu pour pouvoir partir de différentes positions de départ.



## MODIFICATIONS

- 1 Ralentez la vitesse du jeu.
- 2 Si les joueurs ont de la difficulté à garder de la profondeur, décalez les cônes de départ pour aider à établir une certaine profondeur au début.

## PROGRESSIONS

- 1 Passez le ballon vers la gauche et vers la droite.
- 2 Augmentez la distance entre les cônes.
- 3 Laissez les joueurs commencer debout au départ, mais assurez-vous qu'ils maintiennent leur profondeur en arrivant avec un bon timing.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Mettez l'accent sur le fait que les joueurs devraient recevoir le ballon en mouvement ou en course. Les joueurs ne devraient jamais être en position statique quand ils reçoivent une passe d'un coéquipier.

## OBJECTIF

Améliorer la technique de passe en avançant et améliorer les déplacements offensifs.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 15 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby  
 Temps suggéré 10 minutes  
 Taille du groupe N'importe quelle taille (relais de 4-5)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

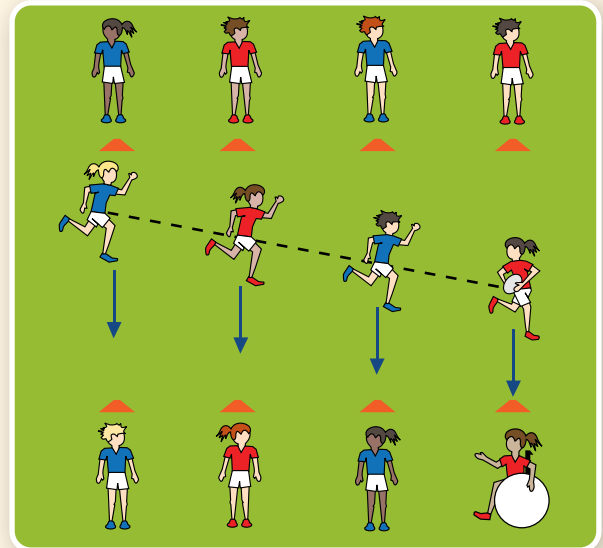
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Coordination
- La course
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Placez 5 cônes en ligne, avec 5 cônes à 15 mètres vis-à-vis les premiers cônes. Faites commencer une équipe de cinq à chaque série de cônes. La troisième équipe de 5 peut se placer derrière l'équipe à la première série de cônes.
- 2 L'équipe avec le ballon court doucement au travers du corridor créé, passant le ballon le long de la ligne, travaillant sur la technique de base de la passe.
- 3 Chaque receveur reste légèrement derrière le porteur de ballon, de sorte que le ballon soit passé vers l'arrière.
- 4 Quand le ballon se rend au bout de la ligne, le joueur passe le ballon vers l'avant à la prochaine équipe qui attend du côté opposé.
- 5 Le groupe répète ensuite l'exercice.
- 6 Variez l'activité en ajoutant une limite de temps et en comptant le nombre de passes complétées. Assurez-vous que les joueurs font une rotation pour recevoir la passe dans différentes positions de la ligne. Commencez avec le ballon aux deux bouts pour effectuer des passes vers la droite et vers la gauche.



## MODIFICATIONS

- 1 Si des joueurs ont de la difficulté à compléter des passes sans échapper le ballon, ralentissez la vitesse à la marche, ou diminuez le nombre de joueurs dans chaque ligne.

## PROGRESSIONS

- 1 Quand les joueurs ont maîtrisé la ligne de passe classique (« hands »), variez les mouvements proposés. Par exemple, demandez à la ligne de faire un changement entre les deux derniers joueurs (« switch »), de sauter le deuxième receveur (« passe sautée ») ou de faire une boucle (« redoubler ») pour ensuite venir au support du porteur du ballon.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Assurez-vous d'avoir présenté les compétences avancées comme les « switches », les passes sautées ou les redoublements avant de les intégrer dans les lignes de passes.
- 2 Assurez-vous de mettre l'accent sur la bonne technique de passe et réception de passe (W en recevant une passe, pointer la cible en faisant une passe).



## OBJECTIF

Suivre et réagir aux mouvements offensifs d'un joueur.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 20 x 20 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby  
 Temps suggéré : 5-10 minutes  
 Taille du groupe : N'importe quelle taille (toujours avec un partenaire)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

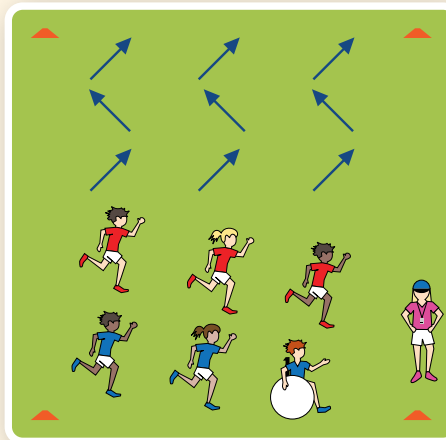
## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

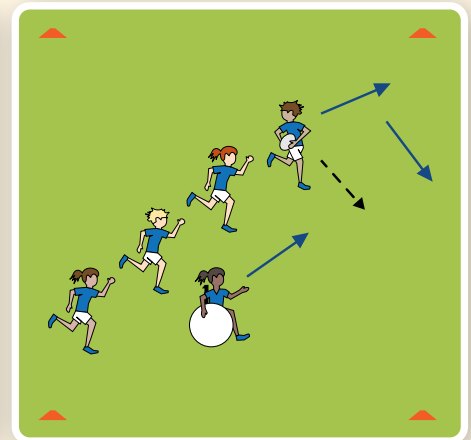
## RÈGLES DU JEU

- 1 Créez un espace de jeu et demandez aux joueurs de trouver un partenaire. Un partenaire s'aligne directement derrière l'autre. Au signal de l'entraîneur, le premier partenaire (le chef) se déplace dans l'espace de jeu en tant que porteur du ballon (il peut p.ex. jogger, sprinter, couper vers la gauche et la droite, jogger à reculons, etc.).
- 2 Le partenaire arrière doit tenter de suivre les mouvements du premier et rester un mètre derrière lui.
- 3 Quand l'entraîneur crie « ON CHANGE! », les deux joueurs s'échangent de rôle. Le joueur défensif devient le chef et c'est au tour de l'autre joueur de suivre ses mouvements.

### LE CHEF



### PROGRESSION



## MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont de la difficulté à suivre les mouvements de leur partenaire, ralentissez la vitesse de l'activité en faisant marcher les joueurs.
- 2 Dans la progression de groupe, si les joueurs ont de la difficulté à suivre en groupe, ralentissez la vitesse et demandez aux joueurs de se tenir par la main ou de tenir le flag sur la ceinture de la personne devant eux. Encouragez-les à se déplacer ensemble doucement pour ne jamais retirer les flags.

## PROGRESSIONS

- 1 Combinez des groupes de partenaires et créez deux files avec un nombre égal de joueurs. Le premier joueur de la file sera le chef et dirigera toute la file de joueurs dans l'espace de jeu. Cela met les joueurs au défi de réagir collectivement. Quand l'entraîneur crie « ON CHANGE! » le joueur à la fin de la file doit courir devant la file et recevoir une passe du chef. Ce joueur devient ensuite le chef et poursuit l'activité. Effectuez une rotation dans la file pour que tous aient l'occasion d'être le chef.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Pour pouvoir bien suivre les mouvements du joueur devant, les joueurs « en défense » devraient se concentrer sur les hanches du porteur de ballon. Assurez-vous que les joueurs regardent bien les hanches et non les épaules ou les pieds du porteur de ballon.

## OBJECTIF

Appliquer toutes les habiletés apprises dans une situation de jeu où l'attaque doit exécuter un cadrage débordement contre la défense.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 30 x 30 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag  
 Temps suggéré 10-15 minutes  
 Taille du groupe N'importe quelle taille (groupes de 6)

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

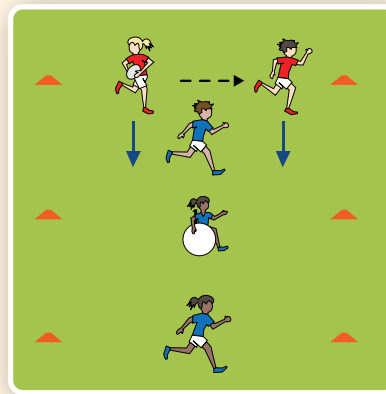
## HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- La course
- La passe
- La réception

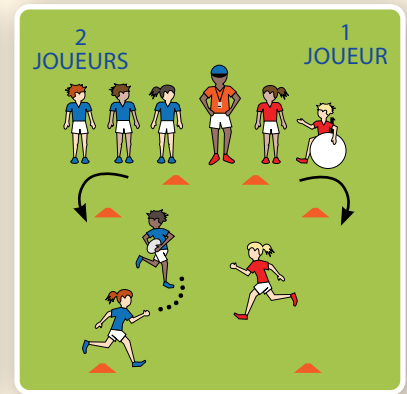
## RÈGLES DU JEU

- 1 Formez trois carrés de 10 x 10 mètres.
- 2 Placez un joueur en défense entre deux cônes à chaque 10 mètres.
- 3 Demandez aux joueurs à l'offensive de former deux lignes à l'entrée de l'espace de jeu face aux joueurs en défense.
- 4 En deux par deux, les joueurs avec le ballon doivent rentrer dans l'espace de jeu et tenter de franchir la défensive sans se faire enlever leur flag. Ils passeront un par un les joueurs en défense.
- 5 Les joueurs en défense peuvent seulement défendre à l'intérieur de leur carré et ils doivent tenter d'enlever le flag du porteur de ballon.
- 6 Aucune passe vers l'avant n'est permise. Si un des flags est retiré, l'équipe à l'attaque doit contourner le jeu et revenir à la ligne de départ pour essayer de nouveau.
- 7 Interchangez l'attaque et la défense pour que tout le monde ait l'occasion de jouer les deux rôles.

### 2 CONTRE 1



### PROGRESSION



## MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont de la difficulté à franchir la défense avec succès, limitez les mouvements de la défense en leur permettant seulement de se déplacer latéralement ou de rester dans un certain corridor.

## PROGRESSIONS

- 1 Quand les joueurs ont maîtrisé ce mini jeu, créez un plus petit carré et demandez aux joueurs de s'aligner sur le côté et au milieu du carré. Au signal de l'entraîneur, deux joueurs à l'attaque font le tour de la zone et entrent dans un sens, avec un joueur en défense qui fait le tour de l'autre côté et entre dans la zone de jeu dans le sens opposé. Assurez-vous que les joueurs font une rotation entre attaque et défense.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Pour être capables d'exécuter le 2 v 1, les joueurs doivent maîtriser l'habileté de cadrage débordement. Assurez-vous que les porteurs de ballon attirent bien la défense vers eux avant de faire leur passe au soutien.

## OBJECTIF

Augmentez les occasions de marquer en utilisant l'espace.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 20 x 10 mètres  
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag  
Temps suggéré 10-15 minutes ou 5 tours  
Taille du groupe Groupes de 6

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

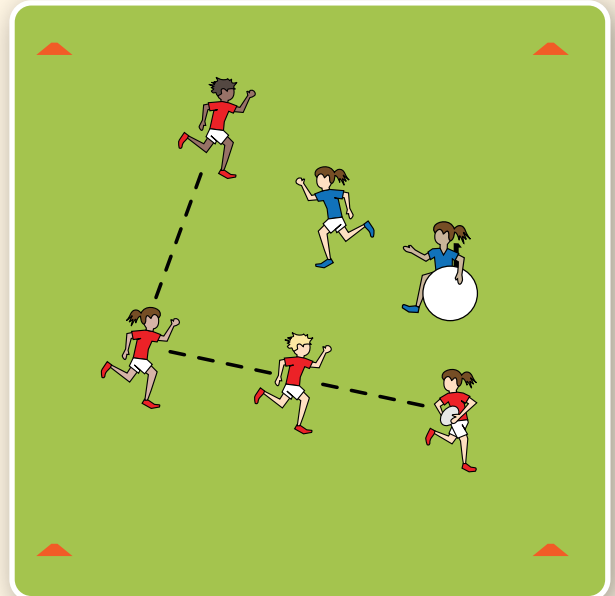
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- La course
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Une équipe de quatre joueurs est placée derrière la ligne d'essai. Deux défenseurs sont au centre du terrain.
- 2 Le but est de faire passer le ballon d'un côté à l'autre du terrain pour marquer autant d'essais que possible. L'équipe à l'attaque a 5 phases/tentatives d'attaque. Un retrait de flag, une interception ou un ballon échappé met fin à une phase.
- 3 Il est interdit au porteur de ballon de se déplacer avec le ballon et les joueurs en soutien doivent se proposer dans les espaces pour recevoir le ballon.
- 4 Le ballon peut être passé dans n'importe quelle direction.
- 5 L'attaque garde le ballon après un essai. Ils changent la direction de l'attaque après avoir mis l'essai et ensuite ont 5 nouvelles tentatives/phases dans la direction opposée.
- 6 Assurez une rotation pour que tout le monde ait la chance de jouer à l'attaque et en défense.



## MODIFICATIONS

- 1 Modifiez les règles pour encourager la participation de toute l'équipe (exemple : ajustez les limites de temps pour que le porteur du ballon accélère le jeu ou attribuez seulement un point si toute l'équipe touche au ballon avant l'essai.)

## PROGRESSIONS

- 1 Créez des équipes de nombres égaux. Lorsqu'un tag défensif est réussi, le joueur en défense se joint à l'attaque pour créer un surnombre.
- 2 Ajustez le ratio attaque/défense, les dimensions du terrain et les limites de temps.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Aidez les joueurs à identifier les espaces en encourageant les joueurs à communiquer et se déplacer sans le ballon.

## OBJECTIF

Changer rapidement la direction du jeu et réagir lors d'un retrait de flag.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 30 x 40 mètres  
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag  
Temps suggéré 10 minutes  
Taille du groupe Groupes de 10 joueurs

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

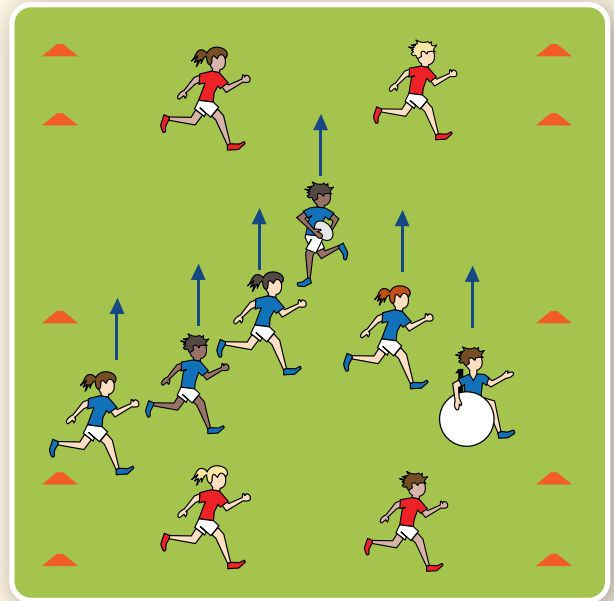
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- La passe
- La réception

## RÈGLES DU JEU

- 1 Placez six attaquants au centre de l'espace de jeu et placez deux défenseurs à chaque bout de cet espace.
- 2 L'équipe à l'attaque attaque d'un côté de l'espace de jeu pour tenter de marquer un essai.
- 3 Si un joueur à l'attaque se fait retirer son flag ou si le ballon est échappé, l'équipe à l'attaque se tourne et attaque immédiatement vers la zone défensive opposée. Cela se poursuit pendant une période établie par l'entraîneur.
- 4 Si l'équipe à l'attaque marque un essai, les joueurs en défense doivent faire le tour de cônes placés au centre et retourner dans leur zone défensive avant que l'attaque ne reparte pour marquer à l'autre bout du terrain.
- 5 La défense ne peut pas défendre à l'extérieur de sa zone désignée.
- 6 Si le ballon est échappé ou intercepté, l'attaque se termine là-dessus. L'entraîneur doit assurer une rotation entre l'attaque et la défense.



## MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs n'effectuent pas la transition assez rapidement pour la prochaine phase d'attaque de l'autre côté du terrain, criez « FLAG ! » ou « PLAQUÉ ! » avant même qu'un flag soit retiré pour que les joueurs prennent l'habitude de réagir au signal.

## PROGRESSIONS

- 1 Variez le ratio d'attaquants et de défenseurs pour créer un plus grand défi ou pour faciliter le succès.
- 2 Laissez aller 2-3 phases pour offrir plus d'occasions aux attaquants de marquer malgré un retrait de flag.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Encouragez les joueurs à créer des surnombres et d'utiliser l'habileté de cadrage débordement pour mettre des essais.



## OBJECTIF

Utilisation de l'espace et de la communication pour maximiser les occasions de marquer.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 30 x 40 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby  
 Temps suggéré : 10-20 minutes  
 Taille du groupe : Équipes de 5 à 7 joueurs

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

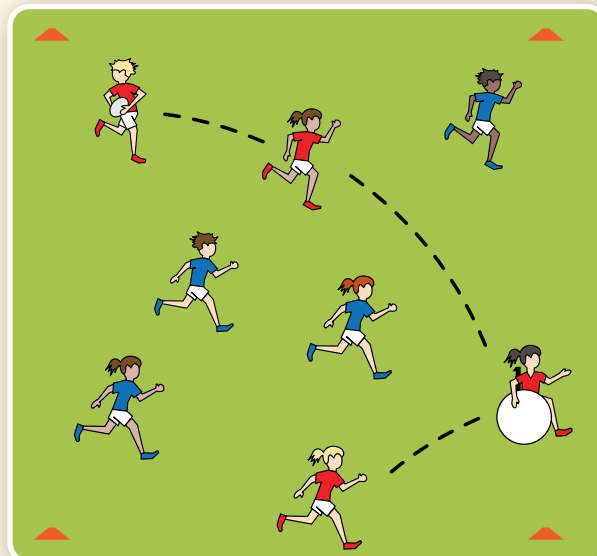
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- La réception
- Le retrait de flag
- La course
- La passe

## RÈGLES DU JEU

- 1 Divisez les joueurs en deux équipes égales et placez-les des deux côtés opposés du terrain.
- 2 Une équipe démarre le jeu avec une passe sans opposition.
- 3 Les joueurs font avancer le ballon en le passant dans n'importe quelle direction.
- 4 Les joueurs ne peuvent pas courir avec le ballon et ils peuvent seulement avancer en faisant des passes.
- 5 Si une passe est échappée, le ballon va à l'autre équipe.
- 6 Les joueurs marquent en aplatissant le ballon au sol dans la zone d'essai.
- 7 Les joueurs en défense ne peuvent pas arracher le ballon des joueurs à l'attaque et ils doivent rester à un bras de distance de l'adversaire quand ils défendent.
- 8 Les joueurs en défense peuvent intercepter une passe, mais ne peuvent pas taper ou faire dévier une passe. Une passe tapée ou déviée ne compte pas comme un revirement.



## MODIFICATIONS

- 1 Au besoin, vous pouvez modifier les règles pour que tous les joueurs aient l'occasion de pratiquer les aptitudes de passe et réception. Par exemple, un essai ne compte pas à moins que tous les coéquipiers aient touché au ballon.

## PROGRESSIONS

- 1 Créez des plus petits espaces derrière la ligne d'essai qui servent de zones d'essai. Les joueurs peuvent seulement marquer des points en passant à un coéquipier qui est dans la zone d'essai. Les joueurs défensifs ne peuvent pas entrer dans ces zones d'essai.
- 2 Intégrez la règle des trois pas : les joueurs peuvent effectuer trois pas après la réception d'une passe.
- 3 Les joueurs n'ont que trois secondes pour passer.
- 4 Seulement les passes de rugby sont permises, donc aucune passe au-dessus de la tête ou des épaules.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Les joueurs auront une bonne réussite s'ils font un effort de se déplacer sans le ballon. Assurez-vous que les joueurs se déplacent et se proposent dans l'espace lorsqu'ils n'ont pas le ballon.
- 2 Les courtes passes sont plus efficaces au Ultimate Rugby. Encouragez les joueurs à trouver des espaces plus près du porteur de ballon plutôt que de se proposer trop au loin.

## OBJECTIF

Aider les joueurs avancés à apprendre le flag rugby en introduisant une nouvelle règle à la fois.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire 30 x 40 mètres  
Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag  
Temps suggéré 10-20 minutes  
Taille du groupe Deux équipes de 5-7 joueurs

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

**SS** Âges: 6-8 / Années: 2-3

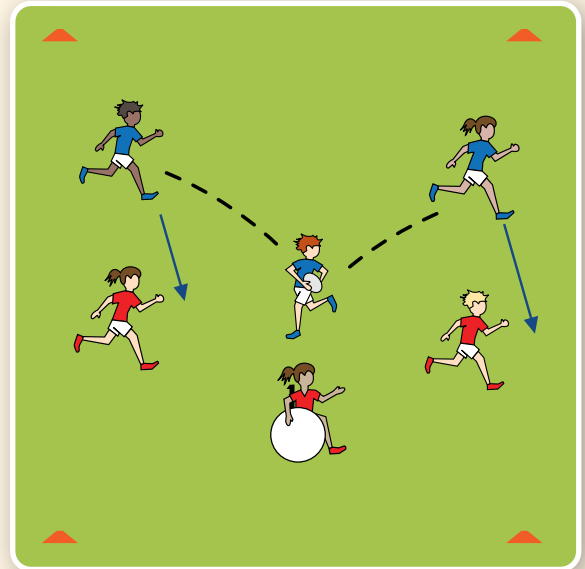
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- La réception
- Le retrait de flag
- La course
- La passe

## RÈGLES DU JEU

- 1 Divisez les joueurs en deux équipes égales et placez-les des deux côtés opposés du terrain.
- 2 Assurez-vous que tous les joueurs portent leur ceinture de flag avec deux flags.
- 3 Mettez en place le jeu d'Ultimate Rugby et suivez les progressions suivantes :
  - a. Passe dans toutes les directions - 3 pas/3 secondes (les ceintures de flag sont utilisées à cette étape pour distinguer les différentes équipes. Aucun retrait de flag n'est effectué à cette étape).
  - b. Course avec le ballon - intégrez le retrait de flag – la passe est encore permise dans toutes les directions.
  - c. Course avec le ballon - intégrez une passe latérale / vers l'arrière après chaque retrait de flag. Le jeu ouvert permet toutefois encore des passes dans toutes les directions.
  - d. Intégrez deux passes latérales/vers l'arrière après un retrait de flags (les joueurs plus âgés/avancés peuvent sauter cette étape).
  - e. Intégrez seulement des passes latérales/ vers l'arrière avec un retrait de flags (consultez la carte de jeu de flag rugby pour d'autres directives).



## MODIFICATIONS

- 1 Au besoin, vous pouvez modifier les règles pour que tous les joueurs aient l'occasion de pratiquer les aptitudes de passe et réception. Par exemple, un essai ne compte pas à moins que tous les coéquipiers aient touché au ballon.

## PROGRESSIONS

- 1 Si les joueurs comprennent rapidement le jeu, sentez-vous bien à l'aise d'y ajouter des aspects du Rookie Rugby, comme les en-avants, les mêlées, et les touches. Consultez le Manuel de Rookie Rugby pour de plus amples informations.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Si les joueurs ne comprennent pas le jeu ou s'ils n'arrivent pas à exécuter différentes habiletés, utilisez la méthode d'encadrement global-réduit-global. Faites le jeu de transition et ensuite passez à une activité organisée axée sur les habiletés à maîtriser. Ensuite, retournez au jeu de transition où les joueurs pourront mettre les nouveaux apprentissages en application. Consultez le Manuel de Rookie Rugby pour de plus amples renseignements sur la méthode global-réduit-global.



### OBJECTIF

Appliquer toutes les habiletés apprises à une situation de jeu où l'attaque doit exécuter un cadrage débordement contre la défense.

### CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire : 30 x 30 mètres  
 Équipement nécessaire : Cônes, ballons de rugby, ceintures de flag  
 Temps suggéré : 10-15 minutes  
 Taille du groupe : Groupes de 9

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

**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

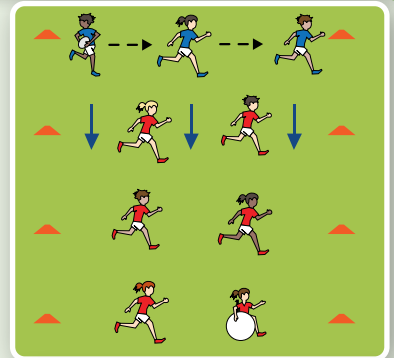
### HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- La course
- La passe
- La réception

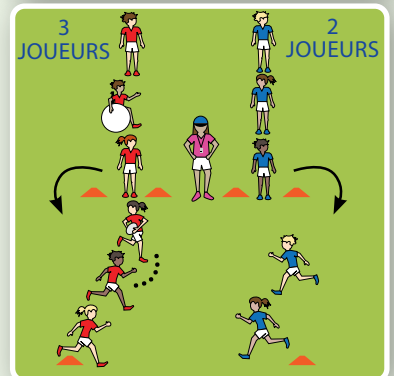
### RÈGLES DU JEU

- 1 Formez trois carrés de 10 x 10 mètres.
- 2 Placez deux joueurs en défense entre deux cônes à chaque 10 mètres.
- 3 Demandez aux joueurs à l'attaque de former trois lignes à l'entrée de l'espace de jeu face aux joueurs en défense.
- 4 En vague de trois, les joueurs avec le ballon doivent rentrer dans l'espace de jeu et tenter de franchir la défensive sans se faire enlever leur flag.
- 5 Les joueurs en défense peuvent seulement défendre à l'intérieur de leur carré et ils doivent tenter d'enlever le flag du porteur de ballon.
- 6 Aucune passe vers l'avant n'est permise. Si un des flags est retiré, l'équipe à l'attaque doit contourner le jeu et revenir à la ligne de départ pour essayer de nouveau.
- 7 Interchangez l'attaque et la défense pour que tout le monde ait l'occasion de jouer les deux rôles.

### 3 CONTRE 2



### PROGRESSION



### MODIFICATIONS

- 1 Si les joueurs ont de la difficulté à franchir la défense avec succès, limitez les mouvements de la défense en leur permettant seulement de se déplacer latéralement ou de rester dans un certain corridor.

### PROGRESSIONS

- 1 Quand les joueurs ont maîtrisé ce mini jeu, créez un plus petit carré et demandez aux joueurs de s'aligner sur le côté et au milieu du carré. Au signal de l'entraîneur, trois joueurs à l'attaque font le tour de la zone et entrent dans un sens, avec deux joueurs en défense qui font le tour de l'autre côté et entrent dans la zone de jeu dans le sens opposé. Ils font ainsi un 3 contre 2 dans une situation avec plus de vitesse et plus de pression. Assurez-vous que les joueurs font une rotation entre l'attaque et la défense.

### VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Pour être capables d'exécuter le 3 v 2, les joueurs doivent maîtriser l'habileté de cadrage débordement. Assurez-vous que les porteurs de ballon attirent bien la défense vers eux avant de faire leur passe au soutien.

**OBJECTIF**

Bien mettre en application d'habileté de cadrage débordement dans une situation de 2 v 1 continue.

**CONFIGURATION DE JEU**

Espace nécessaire 20 x 30 mètres  
 Équipement nécessaire Cônes, ballons de rugby  
 Temps suggéré 10 minutes  
 Taille du groupe Groupes de 3 joueurs

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

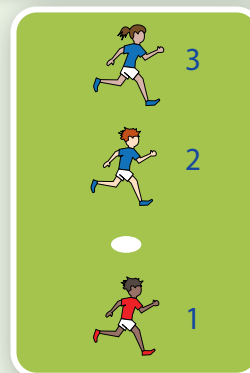
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

**HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES**

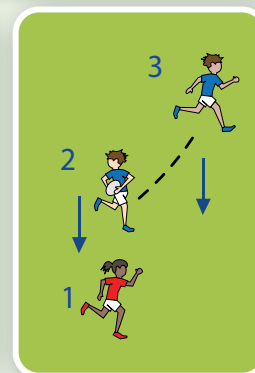
- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- La réception
- La course
- La passe

**RÈGLES DU JEU**

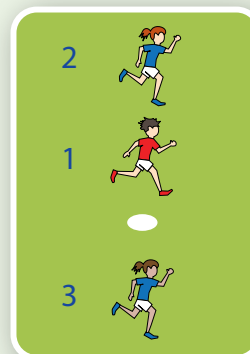
- 1 Placez 4 cônes dans une ligne et 4 autres cônes 30 mètres plus loin au bout du terrain. Divisez les joueurs en équipes de trois à chaque cône.
- 2 Le premier joueur court 5 mètres, place le ballon au sol puis court 5 mètres de plus, puis se retourne pour devenir un défenseur.
- 3 Les deux joueurs suivants courent en ligne droite (un à la suite de l'autre) vers le ballon. Le premier joueur ramasse le ballon et doit attirer le défenseur pour ensuite faire sa passe. La clé ici est d'attirer le défenseur vers lui (le forcer à quitter sa ligne) pour créer de l'espace, pour que le joueur au soutien prenne cet espace en courant.
- 4 L'attaque doit attirer la défense vers un côté et passer le ballon à l'autre joueur qui court derrière au soutien.
- 5 Le joueur qui a maintenant le ballon le place au sol à 5 mètres et devient un nouveau défenseur.
- 6 Le défenseur et le porteur de ballon de la première phase se replacent à l'arrière de la file.
- 7 Faites faire 3-4 phases au groupe le long du terrain, puis 3-4 phases pour revenir au point de départ.
- 8 Les joueurs devraient rester en ligne droite en se déplaçant sur le terrain. Cela encourage le déplacement vers l'avant lors d'un match.



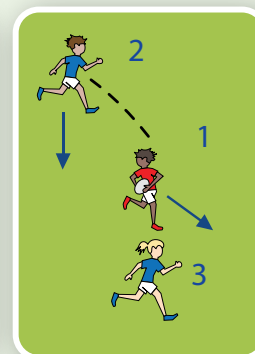
ÉTAPES 1-2



ÉTAPES 3-4



ÉTAPES 5-6



ÉTAPES 7-8

**MODIFICATIONS**

- 1 Ralentissez à une vitesse de marche pour assurer l'exécution correcte du geste.
- 2 Travaillez sur un terrain/gymnase ligné pour mettre davantage l'accent sur le fait de rester en ligne droite (un à la suite de l'autre) et de créer de l'espace pour le soutien.

**PROGRESSIONS**

- 1 Progressez vers l'utilisation de la ceinture de flag. Demandez aux joueurs de cadrer la défense et de se faire retirer leur flag, puis d'effectuer trois pas avant de faire un offload.

**VALIDATION ET CORRECTION**

- 1 La clé du succès pour cette activité est que le groupe reste en ligne droite (un à la suite de l'autre) en traversant le terrain. Aidez les joueurs à forcer la défense à quitter la ligne et assurez-vous que les joueurs au soutien restent directement derrière la file aussi. Ils devraient être dans le même corridor qui vient d'être quitté par le porteur de ballon et la défense.



## OBJECTIF

Améliorer l'exécution des touches pour toutes les positions dans la touche dans un contexte amusant de course à relais.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	5 x 10 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré	5-10 minutes
Taille du groupe	Groupes de 4 joueurs

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

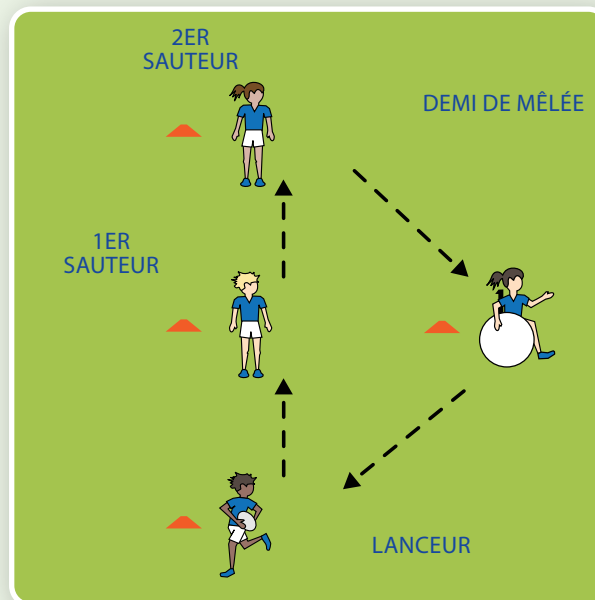
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- La passe
- La réception
- Le saut

## RÈGLES DU JEU

- 1 Divisez le groupe en quatre, avec une personne sur la ligne de côté, une autre au cône de 5 mètres et une autre au cône de 10 mètres. La dernière personne reste à côté de la touche.
- 2 Au signal « GO! », le joueur sur la ligne de côté ( le lanceur) lance le ballon comme un ballon de soccer au joueur au cône de 5 mètres (le premier sauteur). Le premier sauteur passe le ballon à la personne qui est en attente sur le côté de la touche (demi de mêlée). Le demi de mêlée repasse le ballon au lanceur. Le lanceur lance alors le ballon à la personne au 10 mètres (deuxième sauteur). Le deuxième sauteur donne le ballon au demi de mêlée. Le demi de mêlée court avec le ballon à la place du lanceur pour le deuxième tour. Le lanceur devient le premier sauteur, le premier sauteur devient le deuxième sauteur, le deuxième sauteur devient le demi de mêlée. Et ainsi de suite.
- 3 L'équipe gagnante est celle qui complète l'activité le plus rapidement, avec chaque joueur qui se retrouve à sa position d'origine.



## MODIFICATIONS

- 1 Diminuez la distance des deux sauteurs.
- 2 Si les joueurs ne sont pas capables de se rendre au deuxième sauteur, enlevez celui-ci. Les équipes seront donc formées de 3 personnes au lieu de 4.

## PROGRESSIONS

- 1 Augmentez la distance des deux sauteurs.
- 2 Ajoutez un troisième sauteur à la touche.
- 3 Selon le tour, l'entraîneur peut signaler le sauteur à qui il faut lancer pour pratiquer la réactivité des joueurs.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Le lancer au rugby est une habileté spécifique qui se développe sur le long terme. Encouragez les joueurs à faire des passes de rugby traditionnelles jusqu'à ce que leur lancer au-dessus de la tête soit amélioré.

## OBJECTIF

Présenter le concept de botter et de suivre son ballon pour défendre.

## CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	30 x 30 mètres
Équipement nécessaire	Cônes, ballons de rugby
Temps suggéré	10-15 minutes
Taille du groupe	Groupes de 6-12 joueurs

## STADES DLTPA (ÂGES/ANNÉES D'ÉCOLE)

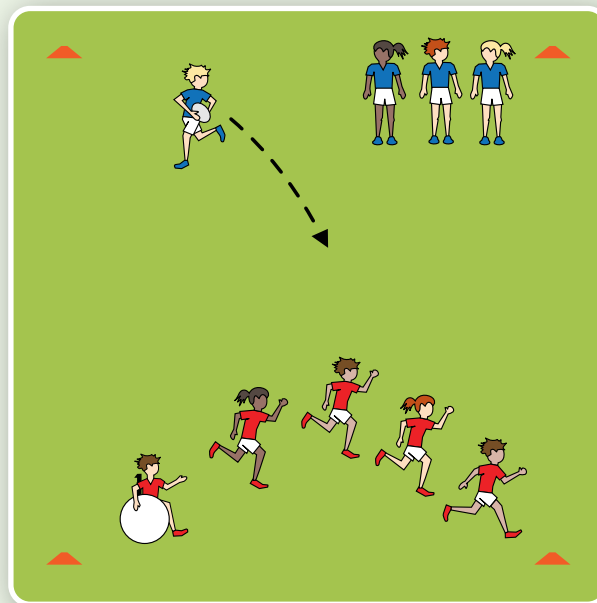
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Agilité
- Coordination
- La course
- Le retrait de flag
- Le botté

## RÈGLES DU JEU

- 1 Placez cinq joueurs au bout de l'espace de jeu, prêts à recevoir un botté.
- 2 Un défenseur part de la ligne d'essai et démarre le jeu en bottant vers l'attaque en utilisant un coup de pied tombé (ci-après « drop »), un dégagement ou un coup de pied rasant.
- 3 L'attaque tente de marquer un essai contre le défenseur. Si l'attaque marque un essai, alors le défenseur retourne à la ligne d'essai.
- 4 Un autre joueur est ajouté à la défense et le jeu redémarre avec un botté.
- 5 L'attaque reste la même jusqu'à ce que la défense retire le flag du porteur du ballon et empêche l'attaque de marquer. La défense continue d'ajouter un joueur à chaque tour non réussi.



## MODIFICATIONS

- 1 Permettez à l'attaque de se faire retirer jusqu'à trois flags pour mettre un essai. S'ils ne sont pas capables de marquer, un nouveau groupe de défenseurs botte et l'attaque recommence.

## PROGRESSIONS

- 1 Variez le nombre de joueurs à l'attaque et en défense.
- 2 Travaillez les habiletés techniques du botté en pratiquant les différents types de bottés et discutez des utilités et des bons moments pour chaque type de botté en contexte de match.

## VALIDATION ET CORRECTION

- 1 Si l'attaque a des difficultés à marquer, faites des activités de 2 contre 1 et de 3 contre 2 avant de revenir à ce jeu.



## 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)

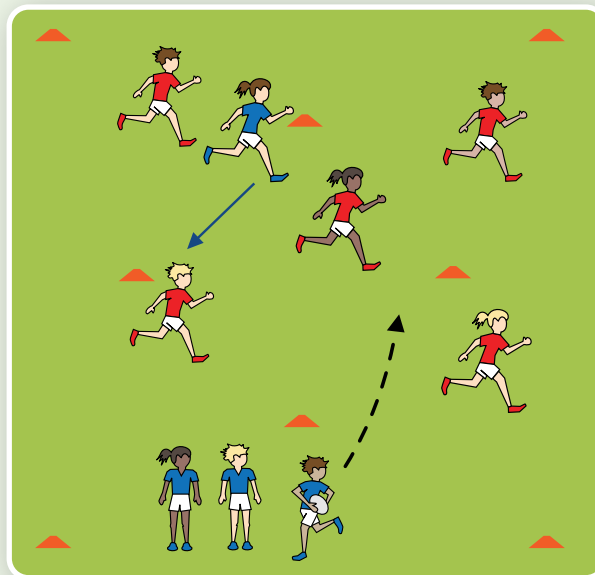
**AE** Âges: 9-12 / Années: 4-7

## 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.