



ORANGE RUGBY CHALLENGE

Actions et principes fondamentaux



Conserver, négocier un surnombre

Avancer en 2 x 1

- > Par cadrage-débordement
- > Par variation dans la course de l'éloignement avec son partenaire
- > En transformant le 2 x 1 en 1 x 0
- > En allant chercher le défenseur
- > En rentrant sa direction de course
- > En changeant de rythme de course

Soutenir et se replacer

Être en mouvement

- > Choisir un placement juste, dicté par le jeu
- > Accélérer ou ralentir
- > Se rapprocher ou s'écarter du ballon ou du porteur du ballon
- > Se démarquer
- > Prendre l'espace libre laissé par le défenseur
- > Jouer dans les intervalles

Passer

Transmettre le ballon

- > Ajuster la longueur de la passe
- > Viser une cible - être précis
- > Varier sa course
- > Maîtriser les appuis au sol

Défendre

Avancer vers l'adversaire

- > L'orienter - le presser
- > Occuper les espaces libres
- > Le cadrer - le plaquer

Plaquer

S'imposer face à l'adversaire

- > Dominer l'impact
- > Stopper son avancée
- > L'obliger à rendre le ballon disponible

Éviter ou résister au plaquage

Jouer les zones faibles de l'adversaire

- > Crochet intérieur ou extérieur
- > Protection et éloignement du ballon de l'adversaire
- > Raffut main sur l'épaule ou le buste de l'adversaire
- > Rester sur ses appuis
- > Permettre l'arrivée du soutien
- > Assurer la conservation et la protection du ballon
- > Rester dans l'aire de jeu pour que le jeu continue
- > Protéger le ballon
- > Dégager le haut du corps
- > Rendre le ballon disponible (passe ou arrachage)

Jouer au pied

Être précis

- > Avoir la jambe d'appui forte et le pied de frappe tonique
- > Frapper le ballon à un endroit particulier
- > Orienter ses épaules et être équilibré

Connaître les règles du jeu

Mieux jouer et en sécurité

- > Énoncer la règle et la comprendre
- > Reconnaître les fautes
- > Appliquer les règles

Parcours collectif



But du jeu

Les 4 joueurs doivent marquer un essai dans le cadre d'un jeu déployé et en un minimum de temps.

Qualités demandées

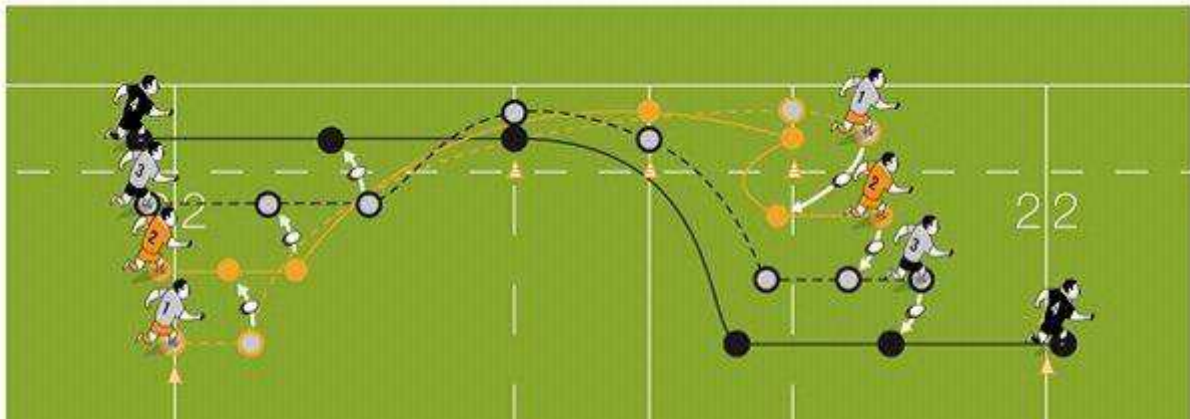
Cet exercice technique nécessite une rapidité de circulation, une bonne coordination, une gestuelle de passe et un remplacement efficace.

Position de départ

4 joueurs sur la ligne des 22 m (entre la ligne de touche et les 15 m).

Départ

Le joueur 1, placé aux 15 m, joue un coup de pied franc à la main, qui déclenche le chrono.



Différentes étapes

- > Jeu déployé du joueur 1 au joueur 4
- > Joueur 4 pose le ballon sur la ligne des 10 m (couloir des 5 m)
- > Joueur 3 le ramasse et le pose sur la ligne médiane
- > Joueur 2 le ramasse et le pose sur la ligne des 10 m
- > Joueur 1 le ramasse et joue en jeu déployé
- > Le dernier joueur en possession du ballon l'aplatit dans la zone de marque délimitée par les deux plots espacés de 2 m, et le chronomètre s'arrête.

Les gestes techniques

Passe

Les joueurs n'ont pas besoin d'être trop loin les uns des autres. Les épaules et le regard sont orientés vers le partenaire. Les bras et les mains accompagnent le ballon.

Ramassage

Le ballon doit se trouver entre les appuis du joueur et, si possible, plus près du pied arrière. La main arrière soulève le ballon tandis que la main avant le bloque et le contrôle.

Point de règlement

Toute équipe commettant un en-avant involontaire se verra pénalisée de 3'' supplémentaires par en-avant commis.

L'en-avant volontaire entrainera la note 0.

En cas d'égalité finale, le temps effectué lors du parcours collectif départagera les équipes.

2 contre 1+1



But du jeu

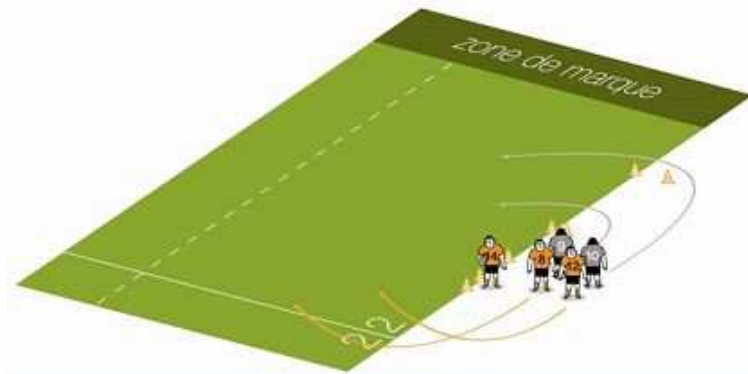
Les paires de joueurs doivent marquer un essai en moins de 8 secondes, en gérant le surnombre en attaque.

Qualités demandées

Cette situation fait appel à une bonne lecture du jeu, à l'initiative et à une adaptation à la forme défensive.

Position de départ

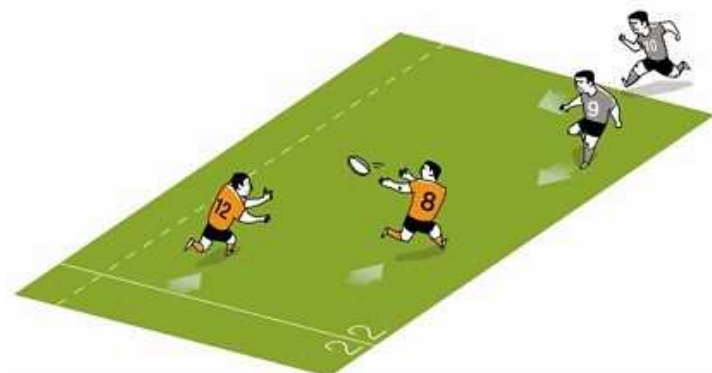
Les 2 paires de joueurs sont dos à dos face à leur terrain.



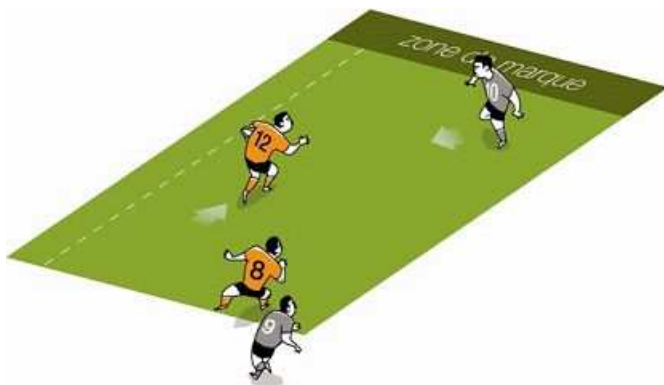
Départ

L'éducateur déclenche le jeu et le chronomètre par le signal "jouez". Le 3e joueur de l'équipe utilisatrice fait la passe à l'un de ses partenaires qui rentre sur le terrain. Les opposants partent au même moment mais sont retardés par la position décalée des plots.

Différentes étapes



En entrant sur le terrain, le premier attaquant (n° 12) doit prendre l'espace large pour donner de l'incertitude aux défenseurs. Le second attaquant (n° 8) doit redresser sa course et avancer rapidement pour fixer le premier défenseur.



Le second attaquant (n° 12) doit alors évaluer si le second défenseur est en avance ou en retard pour, soit le déborder en s'aidant d'un raffut, en lui faisant un crochet intérieur, soit en jouant avec son partenaire (n°8) qui se replace.

Point de règlement

Chaque joueur passe 2 fois en attaque (une fois à gauche et une fois à droite).
L'essai doit être marqué avant les 8 secondes.

Attaque / Défense 1 contre 1



But du jeu

L'attaquant doit aller marquer en passant par la zone qu'il aura choisie.
Le défenseur doit plaquer l'attaquant pour l'empêcher de marquer.

Qualités demandées

L'attaquant prouve sa bonne lecture du jeu et sa capacité à anticiper la défense de l'adversaire.

Position de départ

Les joueurs sont espacés de 5 m face à face, au milieu des deux zones.

Départ

L'entrée sur l'espace de jeu de l'utilisateur déclenche l'entrée de l'opposant.

Différentes étapes

L'attaquant

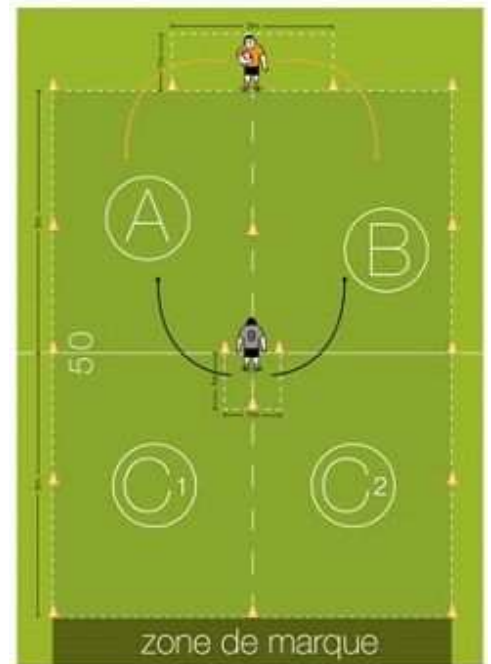
Le ballon doit être tenu à 2 mains et, au dernier moment, porté à l'opposé du défenseur, de manière à libérer le bras pour raffûter. Le raffût : il s'agit d'exercer une pression avec le bras et la main ouverts sur le buste ou l'épaule de l'adversaire pour se dégager du plaquage.

Le défenseur

Il doit orienter l'attaquant vers l'extérieur pour pouvoir réussir le plaquage. La tête doit être placée à l'extérieur du plaquage. Le défenseur doit avancer et ne pas attendre que l'attaquant arrive.

Arrêt de l'action

- Essai ou plaquage réussi
- Touche, en-avant, ballon perdu
- Jeu dangereux



Les gestes techniques

Plaquage

Le défenseur doit plaquer en toute sécurité, c'est-à-dire au niveau de la ceinture ou en dessous. Lors du plaquage, le défenseur ne doit pas soulever l'attaquant

Point de règlement

Avant l'épreuve, le responsable de l'atelier désignera les oppositions des joueurs (n°1, n°2, n°3 et n°4) par gabarit du plus petit au plus grand. Ceci pour des raisons sécuritaires de réalisation.
Chaque joueur passe 2 fois en utilisateur et 2 fois en opposant. Une fois l'espace de jeu choisi (A/C1 ou B/C2), le joueur est obligé de marquer dans cette zone.
L'utilisateur peut choisir 2 fois la même zone sur ses 2 passages.

CARTON ROUGE

Tout plaquage dangereux (au dessus de la ceinture) est éliminatoire.
Aucun raffût n'est autorisé au niveau de la tête et sur le visage.
Lors de la percussion le coude ne doit pas se décoller du corps.
Ces 3 actions sont des actions dangereuses et entraineront la note 0.

Jeu au pied et réception



But du jeu

Les joueurs doivent enchaîner les actions coup de pied à suivre – réception – marque, en moins de 8 secondes.

Qualités demandées

Le coup de pied à suivre en situation d'attaque nécessite de la précision, du dosage, de l'adresse, une lecture précise de la trajectoire du ballon, de l'anticipation et de la coordination entre les joueurs et un remplacement efficace.

Position de départ

Le joueur 1 se positionne sur la ligne des 5 m ou des 15 m, au choix.

Les joueurs 2 et 3 sont "en déployé" derrière le joueur 1.

Le joueur 4 est derrière la zone de marque, face à ses coéquipiers.

Départ

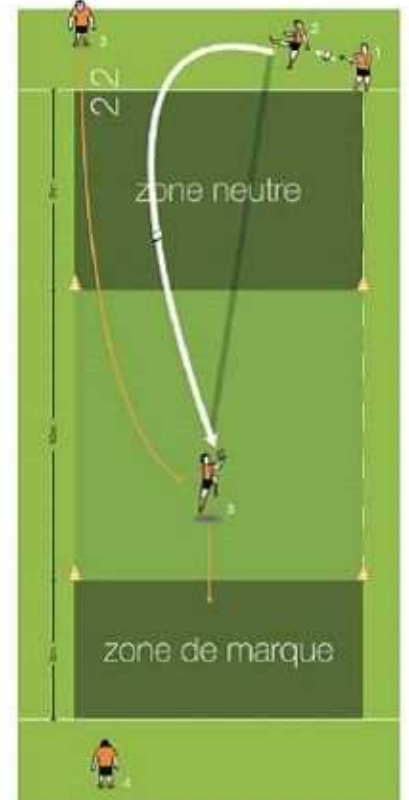
Le joueur 1 joue un coup de pied franc à la main et passe au joueur 2 qui déclenche le chronomètre.

Différentes étapes

Le joueur 2, placé entre les 5 m et les 15 m, en arrière de la ligne des 22 m, botte (trajectoire en cloche) avec le pied opposé à la réception du ballon.

Le joueur 3, placé derrière le joueur 2, suit le coup de pied et réceptionne le ballon en suspension (pas d'appui au sol) dans la zone délimitée et marque dans la zone des 5 m devant la ligne d'en-but.

Le joueur 4 ramène le ballon et devient joueur 1, le joueur 3 devient le joueur 4, etc.



Les gestes techniques

Réception

Pour sauter au ballon et le récupérer, le joueur doit prendre une impulsion verticale en lançant ses bras vers le ballon, les paumes des mains tournées vers son corps.

Coup de pied à suivre

Pour réussir, il faut que le botteur s'oriente légèrement vers le futur réceptionneur.

Le ballon doit tomber presque verticalement sur son pied. Lors de la frappe, le joueur doit monter sa jambe assez haut pour donner une trajectoire haute au ballon.

Le joueur qui va réceptionner le ballon doit partir d'assez loin, de façon à passer lancé au niveau du botteur.

Coups de pied placés



But du jeu

Les joueurs doivent marquer une pénalité, selon un choix de 3 niveaux de difficulté (15m face aux poteaux, 25m face aux poteaux, 22m en étant décalé sur la droite ou la gauche des poteaux).

Le nombre de points attribué varie selon la difficulté.

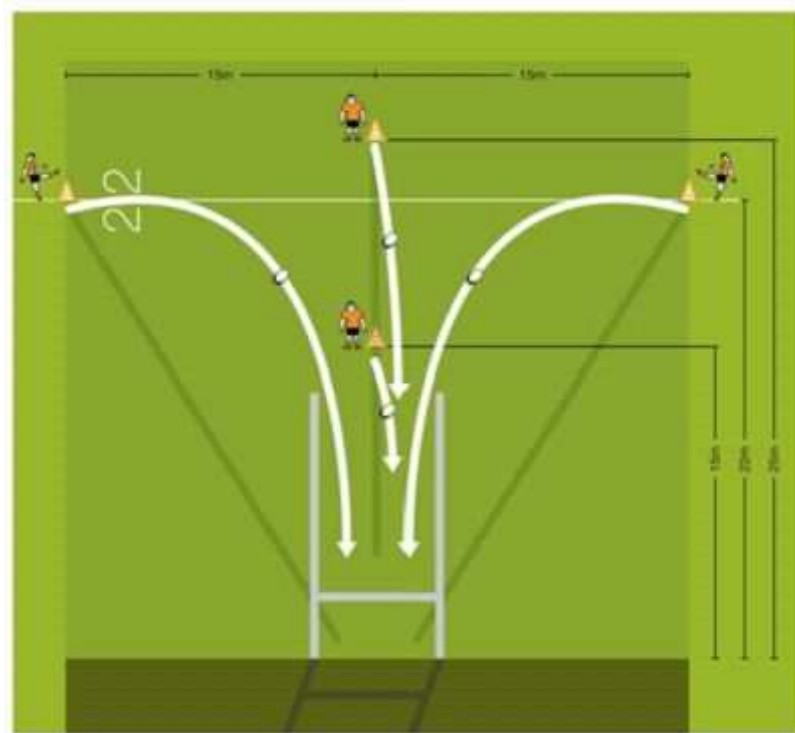
Qualités demandées

Cet exercice nécessite un bon équilibre lors de la frappe du ballon, mais aussi un bon dosage de sa puissance pour être précis.

Exercice

Les joueurs choisissent leur distance préférentielle et plusieurs d'entre eux peuvent choisir le même emplacement.

Une seule tentative est proposée pour chacun des 4 joueurs (4 rotations), mais seules les 3 meilleures sont comptabilisées.



Règlement

But du jeu

Les joueurs doivent donner le maximum de bonnes réponses à un quizz relatif au règlement du rugby.

Exercice

Les 4 joueurs répondent à un questionnaire à tour de rôle et seules les 3 meilleures réponses sont prises en compte.

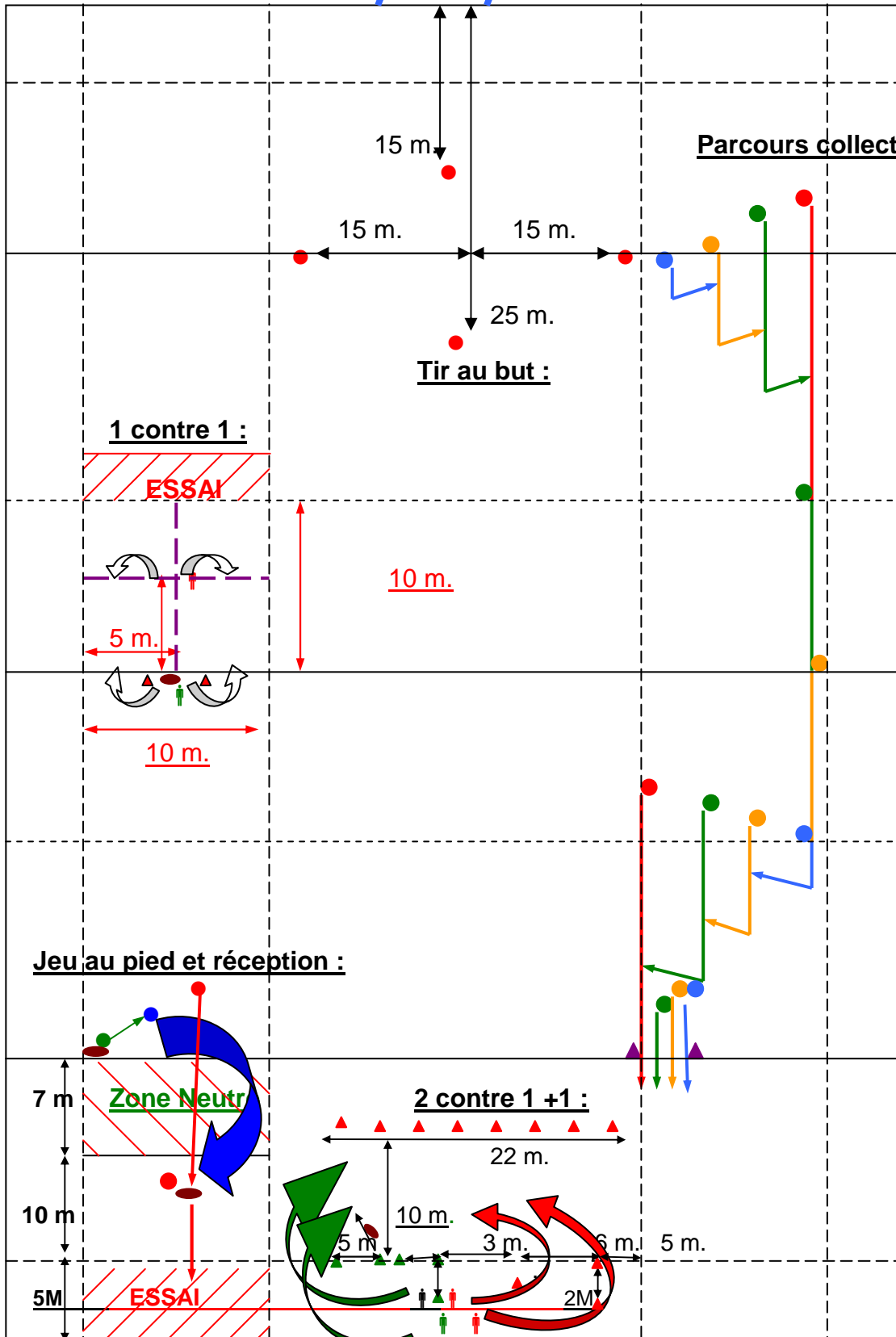
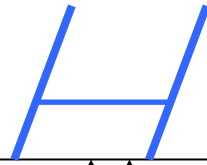
Pour les filles : règlement rugby digest M15F à VII

Pour les garçons : règlement rugby digest M15 à XII

Qualités demandées

Mobilisation des connaissances et des règles au service du jeu.

Disposition des épreuves sur un terrain de Rugby



résultats garçons



club / comité

.....

situation de jeu : 2 contre 1+1

Seule la paire utilisatrice est évaluée

Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action ≥ 8 secondes	0

note : /40

attaque/défense : 1 contre 1

Utilisateur Opposant

Essai réussi	5	5
Plaquage réussi	5	5
Essai en étant plaqué	4	1

note : /60
(total des 3 meilleurs joueurs)

technique de jeu au pied et réception

Notation par rotation	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	5
Ballon échappé en arrière	5
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action ≥ 8 secondes	0

note : /30
(total des 3 meilleurs joueurs)

coups de pieds placés

Distance	
15 m face aux poteaux	3
25 m face aux poteaux	6
22 m sur le côté	10

note : /30
(total des 3 meilleurs joueurs)

règlement

note : /30
(total des 3 meilleurs joueurs)



joueur 1 : joueur 3 :

joueur 2 : joueur 4 :

parcours collectif

Toute équipe commettant un en-avant involontaire sera pénalisée de 3^e supplémentaires par en-avant commis. L'en-avant volontaire donnera la note 0.

T < 13"	40	16"01 < T < 16"25	19
13"01 < T < 13"10	39	16"26 < T < 16"50	18
13"11 < T < 13"20	38	16"51 < T < 16"75	17
13"21 < T < 13"30	37	16"76 < T < 17"	16
13"31 < T < 13"40	36	17"01 < T < 17"25	15
13"41 < T < 13"50	35	17"26 < T < 17"50	14
13"51 < T < 13"60	34	17"51 < T < 17"75	13
13"61 < T < 13"70	33	17"76 < T < 18"	12
13"71 < T < 13"80	32	18"01 < T < 18"25	11
13"81 < T < 13"90	31	18"26 < T < 18"50	10
13"91 < T < 14"	30	18"51 < T < 18"75	9
14"01 < T < 14"20	29	18"76 < T < 19"	8
14"21 < T < 14"40	28	19"01 < T < 19"50	7
14"41 < T < 14"60	27	19"51 < T < 20"	6
14"61 < T < 14"80	26	20"01 < T < 20"50	5
14"81 < T < 15"	25	20"51 < T < 21"	4
15"01 < T < 15"20	24	21"01 < T < 22"	3
15"21 < T < 15"40	23	22"01 < T < 23"	2
15"41 < T < 15"60	22	23"01 < T < 24"	1
15"61 < T < 15"81	21	24"01 < T	0
15"81 < T < 16"	20		

note : /40

total général

note : /230

résultats filles



club / comité

.....

situation de jeu : 2 contre 1+1

Seule la paire utilisatrice est évaluée

Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action ≥ 8 secondes	0

note : /40

attaque/défense : 1 contre 1

Utilisateur Opposant

Essai réussi	5	
Plaquage réussi		5
Essai en étant plaqué	4	1

note : /60
(total des 3 meilleurs joueurs)

technique de jeu au pied et réception

Notation par rotation	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	5
Ballon échappé en arrière	5
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action ≥ 8 secondes	0

note : /30
(total des 3 meilleurs joueurs)

coups de pieds placés

Distance	
10 m face aux poteaux	3
15 m face aux poteaux	6
22 m face aux poteaux	10

note : /30
(total des 3 meilleurs joueurs)

règlement

note : /30
(total des 3 meilleurs joueurs)



joueuse 1 : joueuse 3 :

joueuse 2 : joueuse 4 :

parcours collectif

Toute équipe commettant un en-avant involontaire sera pénalisée de 3" supplémentaires par en-avant commis. L'en-avant volontaire donnera la note 0.

T < 15"	40	20"01 < T < 20"50	19
15"01 < T < 15"25	39	20"51 < T < 21"	18
15"26 < T < 15"50	38	21"01 < T < 21"50	17
15"51 < T < 15"75	37	21"51 < T < 22"	16
15"76 < T < 16"	36	22"01 < T < 22"50	15
16"01 < T < 16"25	35	22"51 < T < 23"	14
16"26 < T < 16"50	34	23"01 < T < 23"50	13
16"51 < T < 16"75	33	23"51 < T < 24"	12
16"76 < T < 17"	32	24"01 < T < 24"50	11
17"01 < T < 17"25	31	24"51 < T < 25"	10
17"26 < T < 17"50	30	25"01 < T < 26"	9
17"51 < T < 17"75	29	26"01 < T < 27"	8
17"76 < T < 18"	28	27"01 < T < 28"	7
18"01 < T < 18"25	27	28"01 < T < 29"	6
18"26 < T < 18"50	26	29"01 < T < 30"	5
18"51 < T < 18"75	25	30"01 < T < 32"	4
18"76 < T < 19"	24	32"01 < T < 34"	3
19"01 < T < 19"25	23	34"01 < T < 36"	2
19"26 < T < 19"50	22	36"01 < T < 40"	1
19"51 < T < 19"75	21	40"01 < T	0
19"76 < T < 20"	20		

note : /40

total général

note : /230

