



## TAG-ÉPOUVANTAIL



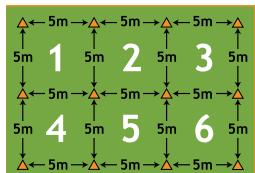
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes



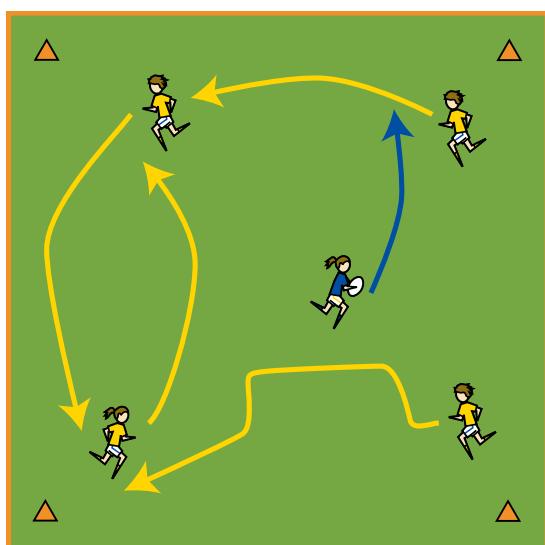
### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 5 mètres x 5 mètres



### COMMENT JOUER :

- 5 joueurs par couloir, un joueur est défenseur et porte le ballon, les autres sont attaquants
- Le défenseur désigné doit tenter de plaquer les attaquants en les touchant avec le ballon
- Lorsqu'un attaquant est touché, il doit s'immobiliser en gardant les deux bras tendus à l'horizontal. Pour libérer un joueur plaqué, un autre attaquant doit passer en courant sous ses bras tendus
- Faire cet exercice pendant 1 minute, puis changer de défenseur



### PRINCIPES DE JEU :

- Mettre de la pression



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 5 minutes



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Lever la tête
- Ouvrir les yeux
- Chercher l'espace
- Le défenseur se concentre pour faire un touché à deux mains (pas pousser) sur la hanche de l'attaquant



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Réduire le couloir

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Agrandir le couloir

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



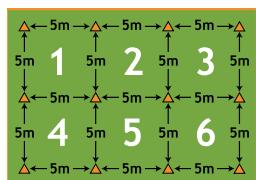
## TROUVER L'ESPACE

### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes

### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 5 mètres x 5 mètres



### PRINCIPES DE JEU :

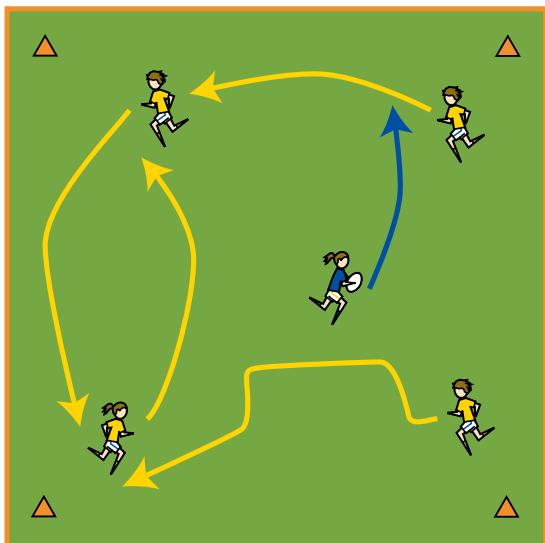
- Mettre de la pression

### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes

### COMMENT JOUER :

- 5 joueurs par couloir, un joueur est défenseur et porte le ballon, les autres sont attaquants
- Le joueur portant le ballon doit tenter de toucher le plus de joueurs possible avec le ballon. Les autres joueurs travaillent individuellement, courrent librement dans le couloir, tentent d'éviter d'être touchés en courant dans l'espace
- Lorsque l'enseignant ou l'entraîneur dit « Stop ! », chaque joueur doit être à au moins 1 mètre du joueur le plus proche
- Le porteur du ballon compte le nombre de joueurs touchés
- Faire cet exercice pendant 1 minute puis donner le ballon à un autre joueur



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Le porteur du ballon doit garder les deux mains sur le ballon
- Chercher l'espace
- Éviter les autres joueurs

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Réduire le couloir

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Agrandir le couloir

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## SUIVRE LE LEADER



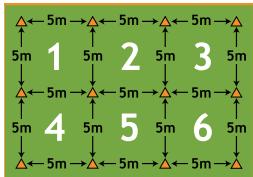
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes



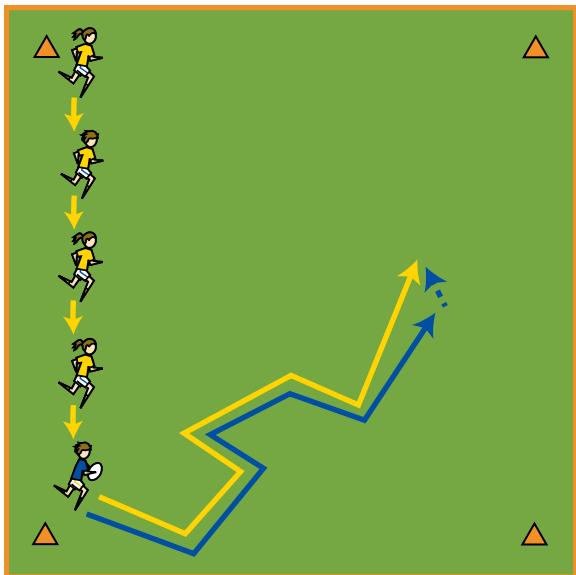
### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 5 mètres x 5 mètres



### COMMENT JOUER :

- 5 joueurs par couloir
- Le leader (le porteur du ballon) peut courir dans n'importe quelle direction
- Le reste du groupe doit suivre en formation de serpent
- Lorsque l'enseignant ou l'entraîneur dit « Passe ! », le leader doit s'arrêter et écarter le ballon sur un côté de sorte que le joueur qui le suit puisse prendre le ballon dans ses mains et continuer à courir, devenant ainsi le nouveau leader
- Le leader dépossédé prend ensuite place à l'arrière du groupe



### PRINCIPES DE JEU :

- Soutenir



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Occuper l'espace
- Suivre le porteur du ballon
- Ne pas suivre de trop près
- Tenter de prendre le ballon sans ralentir



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Accélérer la course

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Ralentir la course

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## PASSE ET SOUTIEN



### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes



### ESPACE REQUIS :

- Utiliser 12 cônes pour marquer un point de départ et un point d'arrivée à 25 mètres l'un de l'autre pour chaque groupe sur le terrain



### COMMENT JOUER :

- 5 joueurs derrière chaque cône de départ
- Les joueurs de chaque groupe doivent se mettre en file indienne, les groupes doivent être parallèles les uns aux autres, prêts à courir sur toute la largeur du couloir
- Le joueur à l'avant de chaque groupe court 5 mètres avec le ballon, s'arrête et tend le ballon pour le joueur 2
- Le joueur 2 court, prend le ballon, le porte sur 5 mètres supplémentaires, puis s'arrête et le tend pour le joueur 3, et ainsi de suite
- Lorsque le joueur 5 a pris le ballon et couru 5 mètres, un essai est marqué
- Le groupe aura porté le ballon sur 25 mètres en ligne droite. Les joueurs sont positionnés à 5 mètres les uns des autres sur 25 mètres
- Les joueurs se regroupent et recommencent l'exercice dans la direction opposée



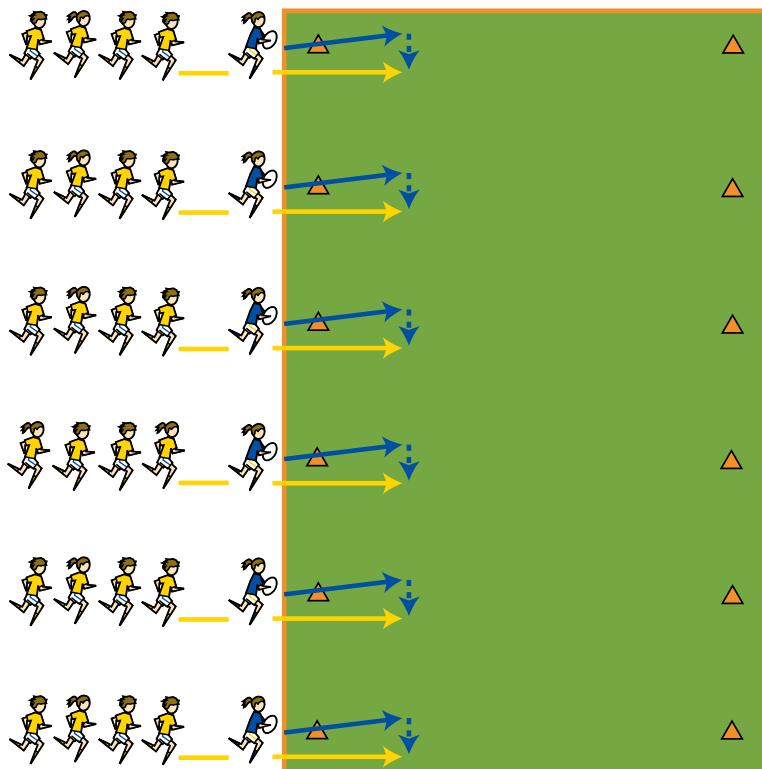
### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes





## PASSE ET SOUTIEN



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Tenter de prendre le ballon sans ralentir
- Courir 5 mètres et s'arrêter
- Terminer avec les joueurs espacés régulièrement
- Marquer un essai en arrivant de l'autre côté
- Faire la course contre les autres équipes



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Accélérer la course

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Ralentir la course



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## COURSES DE RELAI



### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes



### ESPACE REQUIS :

- Utiliser 12 cônes pour marquer un point de départ et un point d'arrivée à 10 mètres l'un de l'autre pour chaque groupe sur le terrain



### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 12 minutes

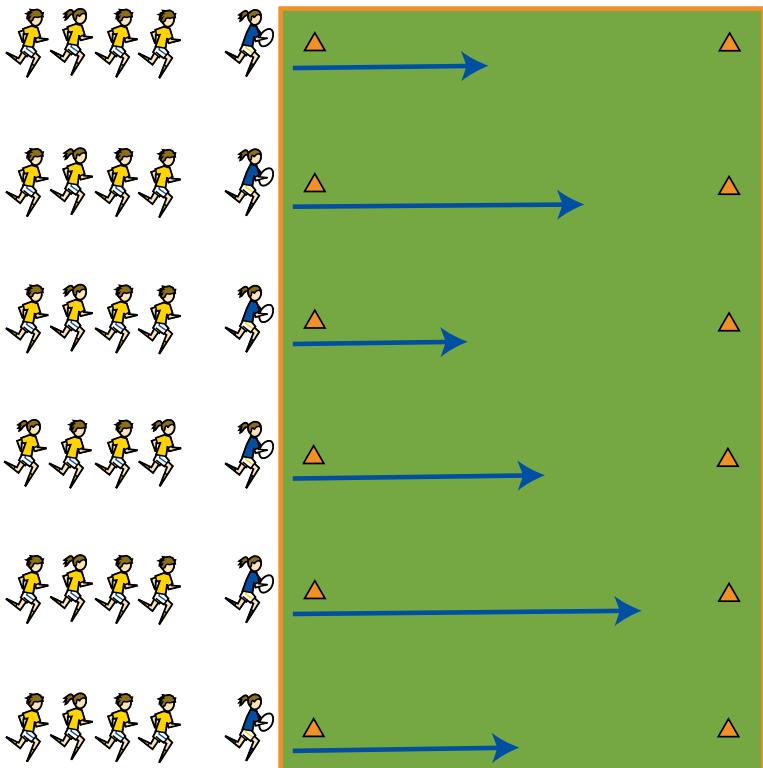


### COMMENT JOUER :

- 5 joueurs derrière chaque cône de départ
- Les joueurs de chaque groupe doivent se mettre en file indienne, les groupes doivent être parallèles les uns aux autres, prêts à courir sur la largeur du terrain
- Les joueurs courent en ligne droite sur 10 mètres et reviennent vers leur groupe en effectuant des gestes techniques pendant leur course, puis donne le ballon au joueur suivant du relais
- La complexité des gestes techniques à réaliser peut être adaptée :

1. Courir en ligne droite et marquer un essai, puis revenir avec le ballon dans les deux mains
2. Passer le ballon autour du corps deux fois pendant la course
3. Jeter le ballon en l'air et taper dans ses mains avant de le rattraper et de revenir vers le groupe

*Il existe de nombreuses autres possibilités en fonction des capacités des joueurs. Garder des équipes à effectif réduit pour optimiser l'activité.*





## COURSES DE RELAI

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Effectuer précisément les gestes techniques, ne pas couper les angles pour revenir vers le groupe
- Demander aux équipes d'applaudir et d'encourager leurs membres (si vous demandez aux équipes d'applaudir également les autres équipes, vous évitez au dernier membre d'un groupe de courir dans le silence : tout le monde applaudit, le dernier n'est donc pas contrarié)
- Porter le ballon avec les deux mains, une bonne passe est dès lors facile à faire

### DIFFICULTÉ :

#### **PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Accélérer la course

#### **PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Ralentir la course





## INITIATION - MATCH DE RUGBY



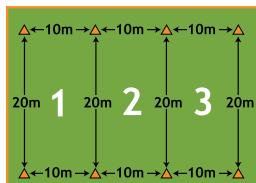
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 10 mètres x 20 mètres



### COMMENT JOUER :

- 2 équipes de 5 par couloir, une équipe défend, l'autre attaque
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Si le porteur du ballon est plaqué par un défenseur (un tag est décroché de sa ceinture), il doit passer le ballon vers l'arrière à un de ses coéquipiers avant trois foulées ou dans les trois secondes
- Après un plaquage réussi, le défenseur doit reculer de 5 mètres et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe
- Le jeu à 6 contre 4 permet de marquer plus facilement, ce qui est gratifiant pour les joueurs. À chaque fois qu'une équipe marque, deux attaquants (par exemple le joueur qui a fait la passe décisive et le marqueur) passent dans l'équipe en défense, qui devient alors l'équipe attaquante avec six joueurs



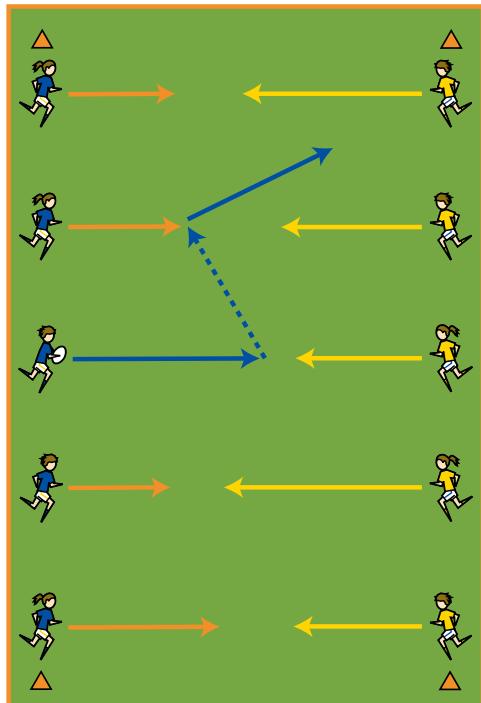
### PRINCIPES DE JEU :

- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 12 minutes





## INITIATION - MATCH DE RUGBY

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### **POUR LES ATTAQUANTS :**

- Courir vers l'avant
- Éviter le défenseur
- Passer si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon

#### **POUR LES DÉFENSEURS :**

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

*Le déroulement des jeux peut s'avérer chaotique au début, mais avec de la persévérance, vous donnerez à coup sûr une bonne expérience du jeu aux joueurs.*

### DIFFICULTÉ :

#### **PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Changer la possession du ballon après 3 plaquages

#### **PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Augmenter la largeur du couloir



ESSAYEZ

SANS CONTACT

VERSION  
AVANCÉE



## ULTIMATE RUGBY



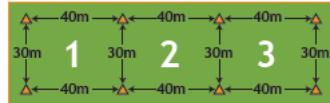
### ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- 1 ballon de rugby
- 8 cones



### ESPACE NÉCESSAIRE:

- Trois rectangles
- 40 m x 30 m



### TEMPS ALLOUÉ SUGGÉRÉ:

- 20 minutes



### ÉLÉMENTS D'ENSEIGNEMENT:

- Encouragez les joueurs à chercher l'espace en possession du ballon
- Aidez les joueurs à être prêts à passer le ballon rapidement.
- Encouragez les joueurs à être en position pour recevoir le ballon d'un coéquipier



### PROGRESSIONS DU JEU

- Incorporez trois pas – les joueurs peuvent effectuer trois pas après avoir reçu une passe.
- Les joueurs n'ont que trois secondes pour passer le ballon.
- Seules des passes de rugby sont permises, aucune passe classique ou par-dessus la tête.



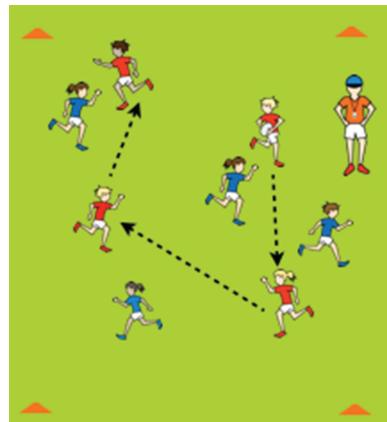
### APTITUDES CLÉS

- Soutien offensif
- Communication
- Faire avancer le ballon



### COMMENT JOUER

- Divisez les joueurs en deux équipes égales, alignées aux côtés opposés du terrain.
- Une équipe commence avec le ballon et démarre l'activité par une passe libre.
- Les joueurs font avancer le ballon en le passant dans toutes les directions.
- Les joueurs ne peuvent pas courir avec le ballon et peuvent seulement le faire avancer en le passant.
- Si une passe est échappée, il y a un revirement et le ballon est remis à l'autre équipe.
- Les joueurs marquent des points en déposant le ballon au sol dans la zone d'essai.
- Les joueurs en défensive ne peuvent pas arracher le ballon des joueurs en attaque et doivent demeurer à une distance de bras alors qu'ils défendent.



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## GARDER LE BALLON



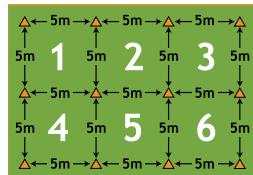
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 5 mètres x 5 mètres



### PRINCIPES DE JEU :

- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression



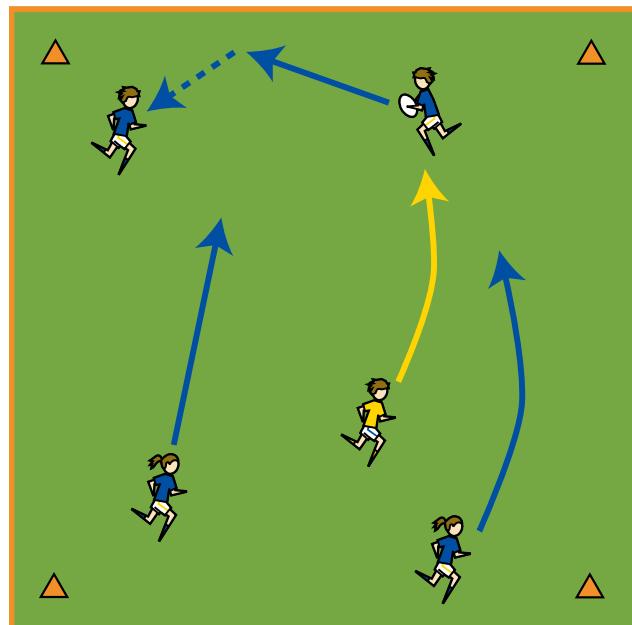
### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 5 minutes



### COMMENT JOUER :

- 5 joueurs par couloir, un joueur est défenseur, les autres sont attaquants
- Quatre des cinq joueurs travaillent en équipe et ont pour objectif de faire 10 passes réussies
- Le joueur restant est le joueur nommé défenseur, et il tente de plaquer le joueur qui porte le ballon en décrochant un tag de sa ceinture
- L'entraîneur peut changer le défenseur après quelques minutes ou, de manière alternative, le joueur plaqué peut devenir le défenseur et le plaqueur rejoindre les trois autres, et le travail de 10 passes recommence





## GARDER LE BALLON

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR L'ÉQUIPE DE QUATRE :

- Lever la tête, ouvrir les yeux
- Chercher l'espace Lever les mains, prêt à recevoir la passe
- Pas de passes au-dessus de la tête

#### POUR LE DÉFENSEUR :

- Pas d'interceptions de passes
- Se concentrer sur le plaquage du porteur du ballon en touchant ses hanches avec les deux mains

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Jouer avec deux défenseurs et trois attaquants
- Jouer sur une surface plus petite

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Les défenseurs ne sont autorisés qu'à marcher, pas à courir
- Jouer sur une surface plus grande



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## PASSE ET SOUTIEN - FORMATION



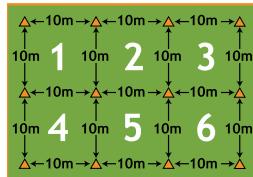
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 6 channels
- 10 mètres x 10 mètres



### COMMENT JOUER :

- Groupes de cinq joueurs avec un ballon par groupe
- Les joueurs de chaque groupe se placent en file indienne
- Le joueur 1 court 2 mètres et passe le ballon à sa droite. Le joueur 2 attrape le ballon, court 2 mètres et passe le ballon à sa droite Lorsque les 5 joueurs ont terminé l'exercice, le ballon a parcouru 10 mètres vers l'avant et 10 mètres vers la droite
- Répéter l'exercice, mais cette fois en faisant la passe à gauche



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Deux mains sur le ballon en permanence
- Courir en ligne droite avant de faire la passe (il peut être utile de faire une analogie en leur indiquant d'imaginer qu'ils courent sur une seule file dans le couloir 1 d'une piste d'athlétisme. Lorsque le joueur 2 reçoit le ballon, il courra tout droit le long du couloir 2 avant de passer au couloir 3, etc.)
- Passes lentes



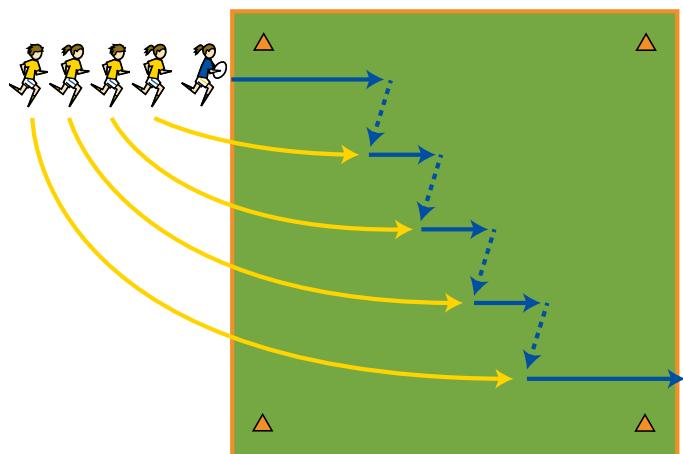
### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR :

- Réduire les dimensions du couloir
- Augmenter le montant de joueurs

#### PLUS FACILE :

- Augmenter les dimensions du couloir
- Réduire le montant de joueurs
- Réduire la vitesse des joueurs à une marche

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## MARQUER UN ESSAI



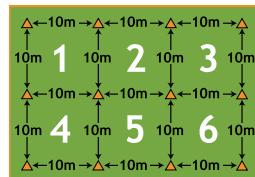
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 10 mètres x 10 mètres



### COMMENT JOUER :

- Groupes de cinq joueurs avec un ballon par groupe
- Un joueur est nommé défenseur et se positionne au milieu du couloir
- L'un après l'autre, les attaquants tentent de passer le défenseur et de marquer un essai de l'autre côté du couloir, sans être plaqués
- Un point est donné au défenseur s'il réussit à plaquer un joueur en décrochant un tag ; de même, l'attaquant marque un point s'il réussit à marquer un essai
- Faire passer les quatre joueurs, puis changer de défenseur



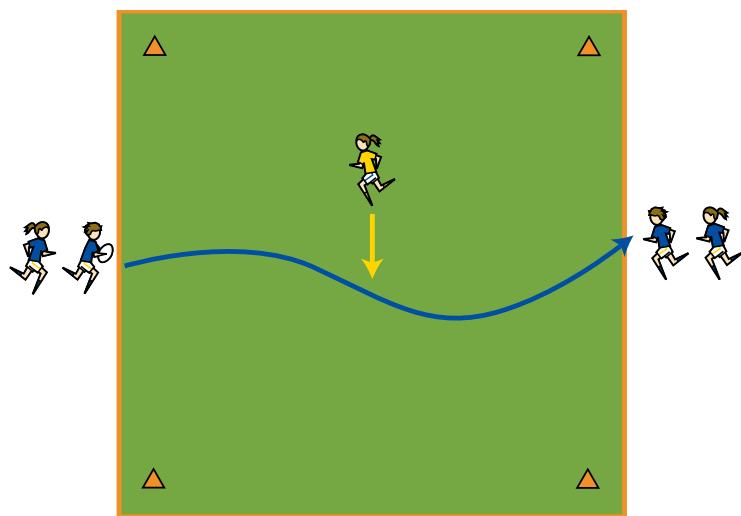
### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Mettre de la pression
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## MARQUER UN ESSAI

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Occuper l'espace
- Éviter le défenseur
- Deux mains sur le ballon en permanence

#### POUR LE DÉFENSEUR :

- Garder la tête et les épaules au-dessus des hanches au moment de plaquer en décrochant un tag
- Se concentrer sur les tags du porteur du ballon

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Réduire les dimensions du couloir

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Lancer le défenseur depuis l'angle du couloir plutôt que le centre





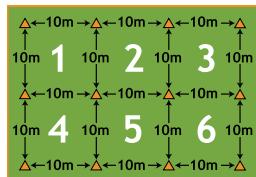
## 2 CONTRE 1

### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby • 12 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)

### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 10 mètres x 10 mètres



### PRINCIPES DE JEU :

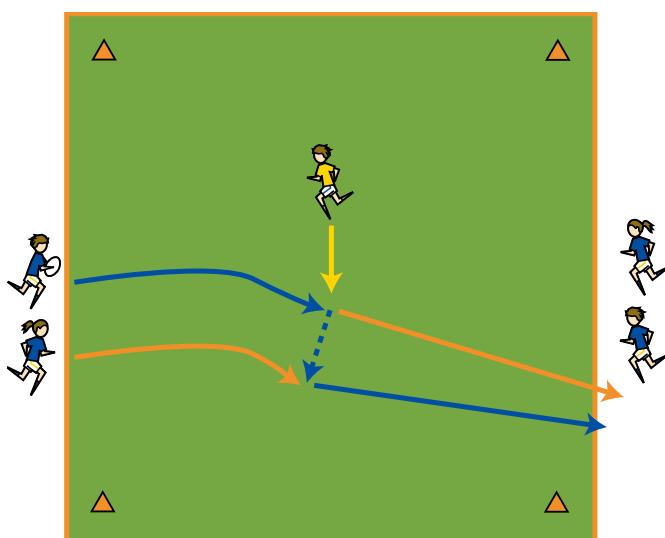
- Avancer
- Soutenir
- Mettre de la pression

### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 10 minutes

### COMMENT JOUER :

- Groupes de cinq joueurs avec un ballon par groupe
- Deux par deux, les attaquants tentent de passer le défenseur et de marquer un essai de l'autre côté du couloir, sans être plaqués
- Un point est donné au défenseur s'il réussit à plaquer un joueur en décrochant un tag ; de même, les attaquants marquent un point s'ils réussissent à marquer un essai. Les attaquants doivent se passer le ballon sans le faire tomber ou l'essai ne compte pas.
- Pour commencer, les attaquants peuvent se passer le ballon dans n'importe quelle direction
- Faire passer les deux paires de joueurs, puis changer de défenseur





## 2 CONTRE 1

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Occuper l'espace
- Éviter le défenseur
- Deux mains sur le ballon en permanence
- Passer le ballon à hauteur des hanches de sorte que le coéquipier puisse l'attraper facilement

#### POUR LE DÉFENSEUR :

- Garder la tête et les épaules au-dessus des hanches au moment de plaquer (en décrochant un tag)
- Se concentrer sur les tags du porteur du ballon

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Réduire les dimensions du couloir
- Les attaquants doivent passer le ballon vers l'arrière

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Lancer le défenseur depuis l'angle du couloir plutôt que le centre



# ROOKIE RUGBY

## 3 CONTRE 1



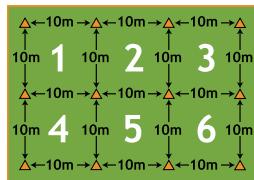
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 10 mètres x 10 mètres



### COMMENT JOUER :

- Groupes de 5 joueurs avec un ballon par groupe
- Trois par trois, les attaquants tentent de passer le défenseur et de marquer un essai de l'autre côté du couloir, sans être plaqués
- Un point est donné au défenseur s'il réussit à plaquer un joueur en décrochant un tag ; de même, les attaquants marquent un point s'ils réussissent à marquer un essai. Les attaquants doivent se passer le ballon sans le faire tomber ou l'essai ne compte pas. Pour commencer, les attaquants peuvent se passer le ballon dans n'importe quelle direction
- Un joueur reste au repos à chaque fois et devra prendre la place du défenseur au prochain départ



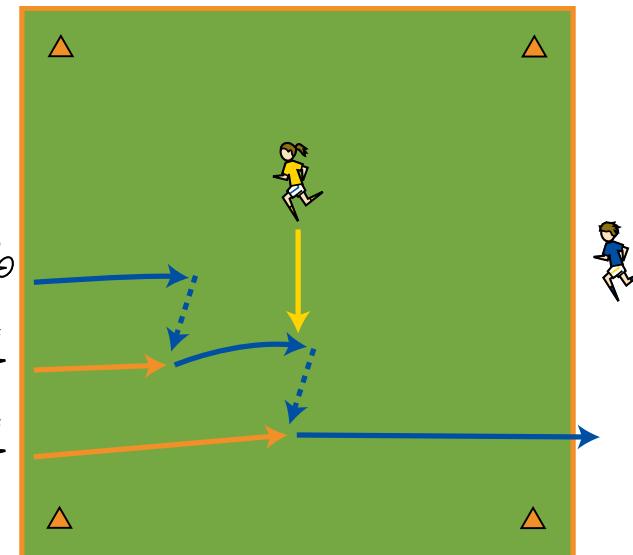
### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Mettre de la pression
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 10 minutes



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## 3 CONTRE 1

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Occuper l'espace
- Éviter le défenseur
- Deux mains sur le ballon en permanence
- Passer le ballon à hauteur des hanches de sorte que le coéquipier puisse l'attraper facilement

#### POUR LE DÉFENSEUR :

- Garder la tête et les épaules au-dessus des hanches au moment de plaquer (en décrochant un tag)
- Se concentrer sur les tags du porteur du ballon

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Réduire les dimensions du couloir
- Les attaquants doivent passer le ballon vers l'arrière

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Lancer le défenseur depuis l'angle du couloir plutôt que le centre





## INITIATION - MATCH DE RUGBY



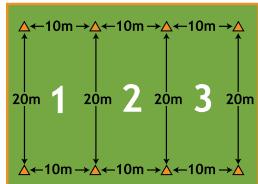
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 10 mètres x 20 mètres



### COMMENT JOUER :

- 2 équipes de 5 par couloir, une équipe défend, l'autre attaque
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Si le porteur du ballon est plaqué par un défenseur (un tag est décroché de sa ceinture), il doit passer le ballon vers l'arrière à un de ses coéquipiers avant trois foulées ou dans les trois secondes
- Après un plaquage réussi, le défenseur doit reculer de 5 mètres et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe
- Le jeu à 6 contre 4 permet de marquer plus facilement, ce qui est gratifiant pour les joueurs. À chaque fois qu'une équipe marque, deux attaquants (par exemple le joueur qui a fait la passe décisive et le marqueur) passent dans l'équipe en défense, qui devient alors l'équipe attaquante avec six joueurs



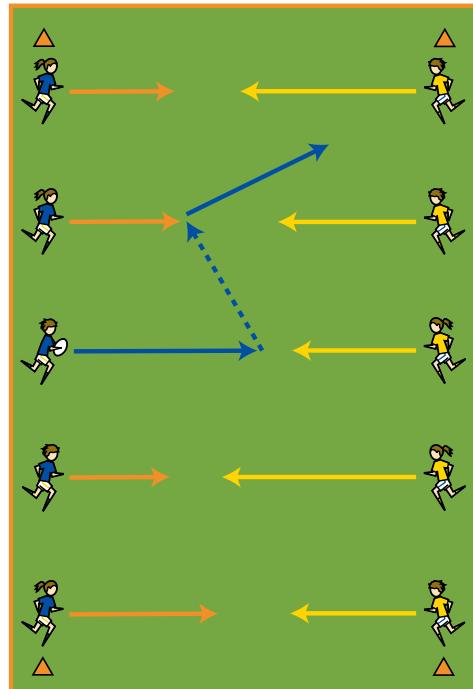
### PRINCIPES DE JEU :

- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 12 minutes





## INITIATION - MATCH DE RUGBY

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Courir vers l'avant
- Éviter le défenseur
- Passer si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon

#### POUR LES DÉFENSEURS :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

*Le déroulement des jeux peut s'avérer chaotique au début, mais avec de la persévérance, vous donnerez à coup sûr une bonne expérience du jeu aux joueurs.*

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Changer la possession du ballon après 3 plaquages

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Augmenter la largeur du couloir





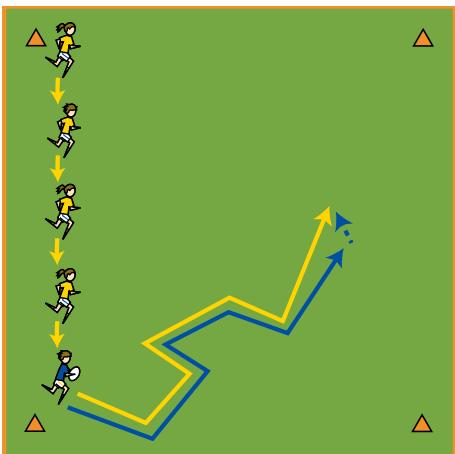
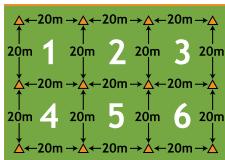
## PASSE ET SOUTIEN - SUIVRE LE LEADER

### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes

### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 20 mètres x 20 mètres



### COMMENT JOUER :

- Occuper l'espace
- Suivre le porteur du ballon
- Ne pas suivre de trop près, soutenir dans l'axe profond, environ 5 mètres derrière, et tenter de prendre le ballon sans ralentir
- Si le ballon est récupéré au sol, plier les genoux. Passer un pied au-dessus du ballon et le prendre entre les deux pieds. Garder la tête levée

### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité

### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Le leader (le porteur du ballon) peut courir dans n'importe quelle direction
- Le reste du groupe doit suivre en formation de serpent
- Lorsque l'enseignant ou l'entraîneur dit « Passe ! », le leader doit s'arrêter et soit écarter le ballon sur un côté (comme dans la module 1c), soit faire une passe, soit poser le ballon au sol
- Le joueur qui le suit doit réagir, récupérer le ballon et continuer à courir, devenant ainsi le nouveau leader
- Le leader dépossédé prend ensuite place à l'arrière du groupe

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR :

- Les joueurs décident eux-mêmes quand faire la passe (par conséquent, les joueurs en soutien peuvent occuper l'espace)
- Utiliser davantage de ballons si possible et travailler par groupes de 2 ou 3

#### EASIER:

- Slow the pace to a walk or a jog

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## TAG - PAIRES



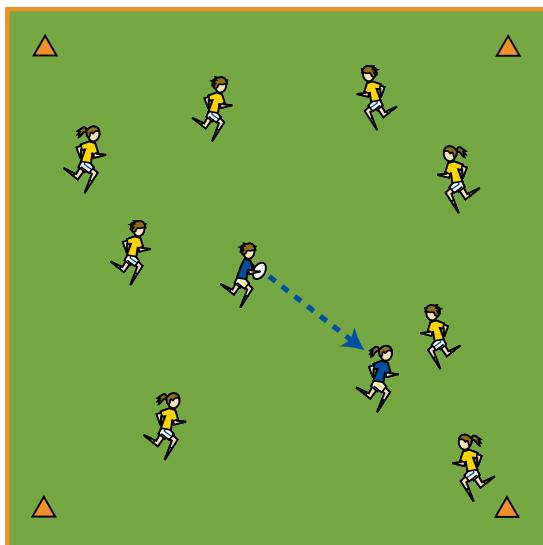
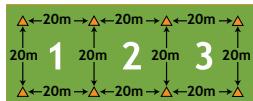
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 20 mètres x 20 mètres



### COMMENT JOUER :

#### PLUS DUR (POUR LES DÉFENSEURS) :

- Agrandir les couloirs

#### PLUS FACILE (POUR LES DÉFENSEURS) :

- Les attaquants ne peuvent que marcher ou trottiner



### PRINCIPES DE JEU :

- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Trois groupes de 10 joueurs
- Chaque groupe est composé de 5 paires. Une paire représente les défenseurs et possède le ballon
- Les défenseurs doivent toucher les attaquants avec le ballon
- Un défenseur ne peut pas courir avec le ballon mais peut le passer à son partenaire qui peut courir pour se rapprocher d'un attaquant
- Le ballon peut être passé dans toutes les directions. Lorsqu'un attaquant est touché, la paire dont il fait partie devient la paire de défenseurs



### DIFFICULTÉ :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Occuper l'espace
- Garder la tête levée pour s'éloigner des autres joueurs

#### POUR LES DÉFENSEURS :

- Courir vers l'emplacement des attaquants
- Garder la tête levée
- S'appeler l'un l'autre
- Garder les mains en l'air pour attraper la passe

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## PASSE ET SOUTIEN - RÉACTION EN CHAÎNE



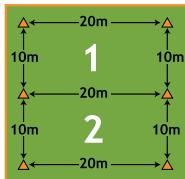
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 6 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 2 couloirs
- 20 mètres x 10 mètres



### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



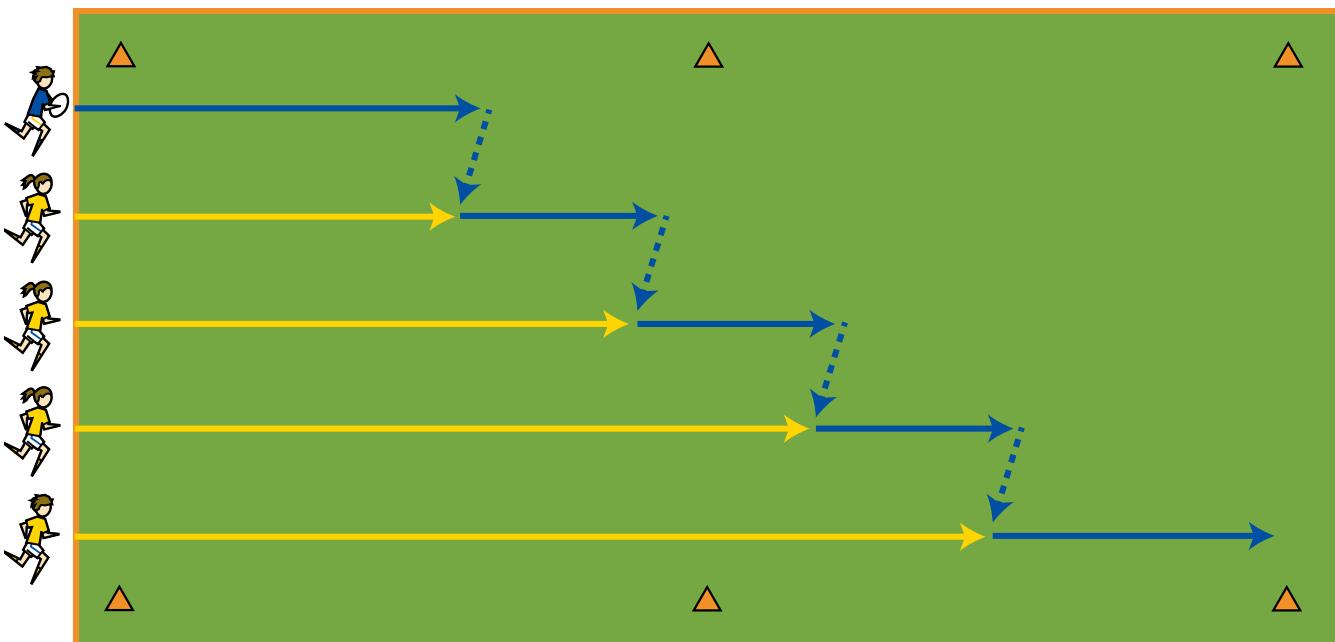
### COMMENT JOUER :

- Trois groupes de 5 par couloir
- Un ballon par groupe de 5
- Les groupes partent chacun leur tour pour s'exercer aux passes latérales (c'est-à-dire que dans chaque couloir, les trois groupes partent chacun leur tour) :
  - Le joueur 1 commence en position debout avec le ballon
  - Le joueur 2 est sur un genou
  - Le joueur 3 est sur les deux genoux
  - Le joueur 4 est allongé sur le ventre
  - Le joueur 5 est assis en tailleur
- Au top de l'enseignant ou de l'entraîneur, tous les joueurs se mettent à courir aussi vite que possible et se passent la balle le long de la ligne
- Au vu des positions de départ, chaque passe est effectuée vers l'arrière à un joueur en soutien
- Lorsque l'exercice est terminé, répétez-le, cette fois en faisant la passe sur la gauche
- Les joueurs doivent changer de position de départ après chaque course

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## PASSE ET SOUTIEN - RÉACTION EN CHAÎNE



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Le porteur du ballon doit garder les deux mains sur le ballon
- Passes lentes, juste devant le joueur en soutien
- Les joueurs en soutien demandent le ballon
- Les joueurs en soutien gardent les mains levées, prêts à recevoir la passe
- Toujours régler sa course de sorte à rester derrière le porteur du ballon
- Communication entre les joueurs

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR :

- Après avoir passé le ballon, le joueur 1 court jusqu'à l'autre bout de la ligne pour plaquer au toucher le joueur 5 lorsqu'il reçoit le ballon

#### PLUS FACILE :

- Au lieu d'utiliser différentes positions de départ, l'enseignant dit "1, 2, 3, 4, 5" pour créer le même effet de décalage des départs
- Les joueurs peuvent se passer le ballon de mains à mains le long de la ligne au lieu de le lancer



## PASSE, DÉFENSE, ATTAQUE



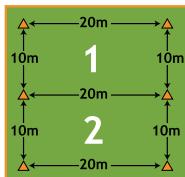
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 6 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 2 couloirs
- 20 mètres x 10 mètres



### COMMENT JOUER :

- Trois groupes de 5 par couloir
- Un ballon par groupe de 5
- Un groupe de 5 joueurs, y compris le porteur du ballon, court dans le couloir
- Le porteur du ballon passe le ballon, fait un sprint pour s'éloigner du groupe de la moitié du chemin, se retourne vers le groupe et devient un défenseur
- Le reste du groupe continue à courir dans le couloir et tente de battre le défenseur en se faisant des passes
- Le défenseur tente de plaquer le porteur du ballon en décrochant un tag
- Chaque groupe joue à tour de rôle



### PRINCIPES DE JEU :

- Créer de la continuité - techniques de passe

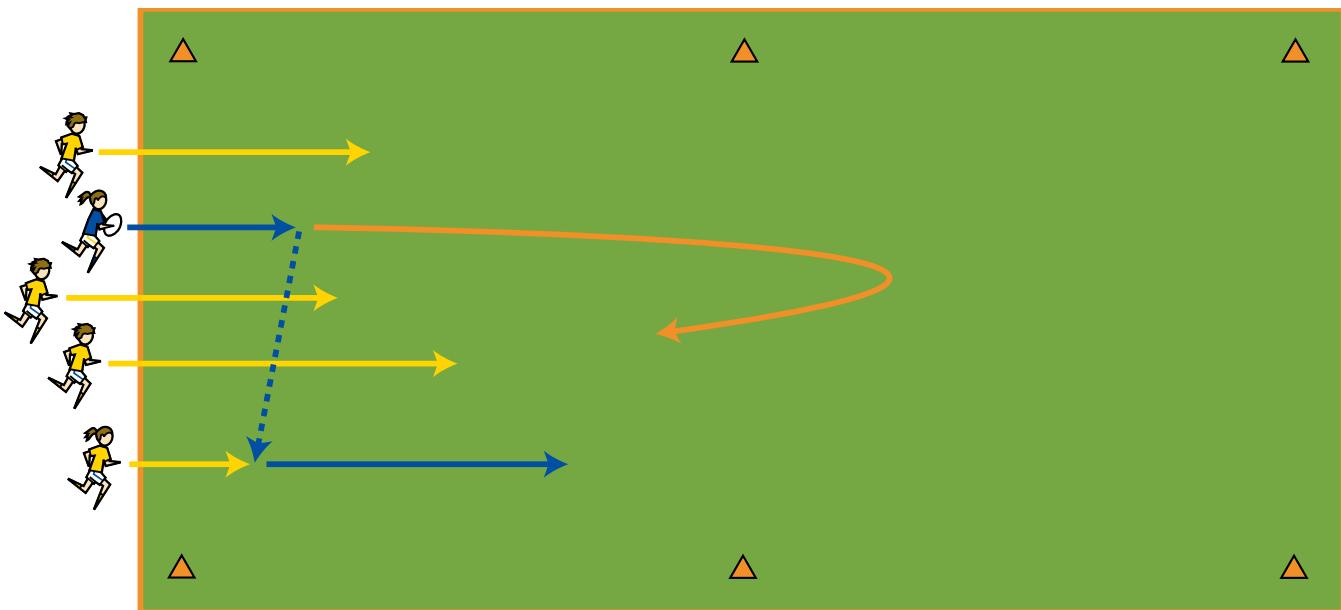


### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



## PASSE, DÉFENSE, ATTAQUE



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Courir vers l'avant
- Éviter le défenseur
- Passer si plaqué ou passer plus tôt si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Communication entre les joueurs

#### POUR LE DÉFENSEUR :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Les joueurs 1 et 2 deviennent des défenseurs, pas seulement le joueur 1

#### PLUS DUR (POUR LES DÉFENSEURS) :

- Limiter les mouvements du défenseur (par exemple, il ne peut se déplacer que latéralement)

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## 3 CONTRE 2



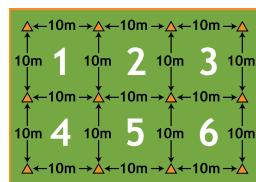
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 12 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 6 couloirs
- 10 mètres x 10 mètres



### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points



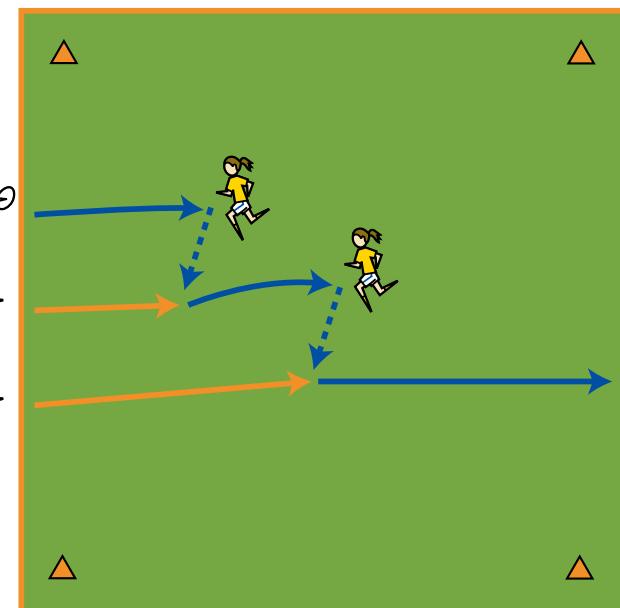
### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 12 minutes



### COMMENT JOUER :

- 5 joueurs par couloir
- Un ballon pour chaque groupe de 5
- Trois attaquants avec le ballon doivent passer deux défenseurs pour marquer un essai sur la ligne opposée à leur point de départ
- Les attaquants doivent passer le ballon uniquement vers l'arrière
- Les défenseurs plaquent le porteur du ballon en décrochant un tag
- Les attaquants doivent tenter de passer le ballon avant d'être plaqués
- Un attaquant permute avec un défenseur à chaque fois





## 3 CONTRE 2

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Courir vers l'avant
- Éviter le défenseur
- Passer si plaqué ou passer plus tôt si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Communication entre les joueurs

#### POUR LE DÉFENSEUR :

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon
- Communiquer avec son coéquipier

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Limiter les mouvements du défenseur/ (par exemple, il ne peut se déplacer que latéralement)



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## INITIATION - MATCH DE RUGBY



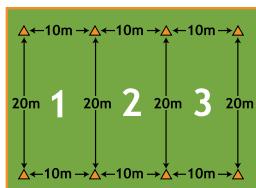
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 10 mètres x 20 mètres



### COMMENT JOUER :

- 2 équipes de 5 par couloir, une équipe défend, l'autre attaque
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Si le porteur du ballon est plaqué par un défenseur (un tag est décroché de sa ceinture), il doit passer le ballon vers l'arrière à un de ses coéquipiers avant trois foulées ou dans les trois secondes
- Après un plaquage réussi, le défenseur doit reculer de 5 mètres et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe
- Le jeu à 6 contre 4 permet de marquer plus facilement, ce qui est gratifiant pour les joueurs. À chaque fois qu'une équipe marque, deux attaquants (par exemple le joueur qui a fait la passe décisive et le marqueur) passent dans l'équipe en défense, qui devient alors l'équipe attaquante avec six joueurs



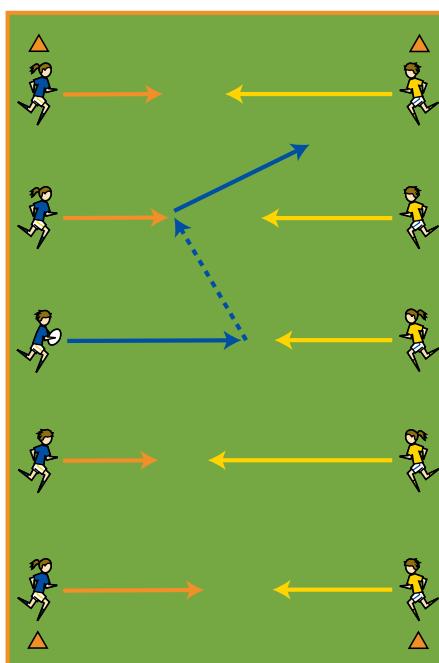
### PRINCIPES DE JEU :

- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 12 minutes





## INITIATION - MATCH DE RUGBY

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### **POUR LES ATTAQUANTS :**

- Courir vers l'avant
- Éviter le défenseur
- Passer si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon

#### **POUR LES DÉFENSEURS :**

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

*Le déroulement des jeux peut s'avérer chaotique au début, mais avec de la persévérance, vous donnerez à coup sûr une bonne expérience du jeu aux joueurs.*

### DIFFICULTÉ :

#### **PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Changer la possession du ballon après 3 plaquages

#### **PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Augmenter la largeur du couloir





## RELAIS SANS PASSE



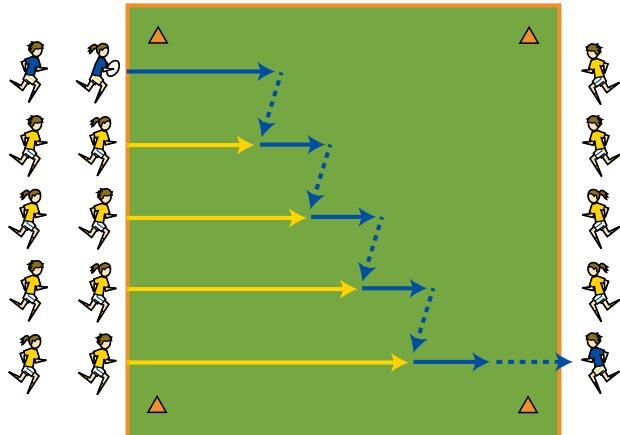
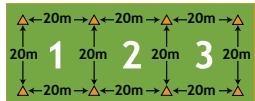
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 20 mètres x 20 mètres



### COMMENT JOUER :

- Courir en avant avec le ballon
- Porter le ballon avec les deux mains
- Balancer les bras sur un côté du corps pour libérer le ballon vers le receveur
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Demander le ballon Les receveurs doivent courir avec les mains vers le porteur du ballon pour donner ainsi une cible à la passe



### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

- Trois équipes de 5 joueurs par couloir
- Deux équipes (dont une avec le ballon) se positionnent d'un côté du couloir et l'autre équipe de l'autre côté du couloir
- Les équipes se mettent en ligne L'équipe avec le ballon (ballon à une des extrémités de la ligne) court lentement à travers le couloir en se passant le ballon le long de la ligne
- Chaque receveur restant légèrement en arrière du porteur du ballon, le ballon doit être passé vers l'arrière
- Lorsque le dernier joueur de la ligne reçoit le ballon, il le passe en avant au premier joueur de l'équipe attendant en face
- Cette équipe répète l'exercice



### DIFFICULTÉ :

**Plus dur :** Accélérer la course  
**Plus facile :** Ralentir la course

30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## PRISE DE DÉCISION - 4 CONTRE 1



### EQUIPEMENT REQUIS :

- 6 ballons de rugby
- 6 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 2 couloirs
- 30 mètres x 10 mètres



### COMMENT JOUER :

- Groupe de cinq, un joueur est défenseur
- Trois groupes dans chaque couloir, les groupes travaillant chacun leur tour
- Un ballon par groupe
- Le porteur du ballon court et passe le ballon à un autre joueur. Après avoir passé le ballon, il devient défenseur et le premier défenseur devient attaquant



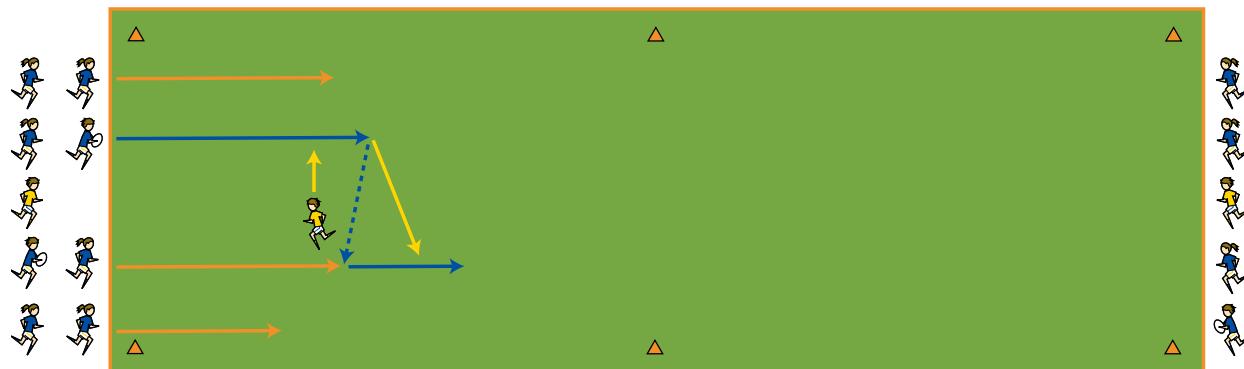
### PRINCIPES DE JEU :

- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 6 minutes



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## PRISE DE DÉCISION - 4 CONTRE 1



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LE PORTEUR DU BALLON :

- Occuper l'espace
- Éviter le défenseur
- Passer si plaqué ou passer plus tôt si un coéquipier est en meilleure position pour marquer un essai
- Le porteur du ballon doit tenter de passer le ballon avant d'être plaqué

#### POUR LES JOUEURS DE SOUTIEN :

- Rester de votre côté du ballon pour
- être en position de recevoir une passe

#### POUR LE DÉFENSEUR :

- Garder la tête et les épaules au-dessus des hanches au moment de plaquer (en décrochant un tag)
- Se concentrer sur les tags du porteur du ballon



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Les attaquants doivent passer le ballon (vers l'arrière) au moins deux fois avant de pouvoir marquer un essai

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Augmenter la largeur du couloir





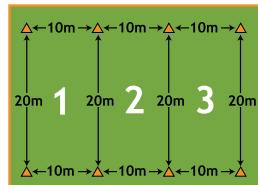
## PRISE DE DÉCISION - 6 CONTRE 4

### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)

### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 20 mètres x 10 mètres



### PRINCIPES DE JEU :

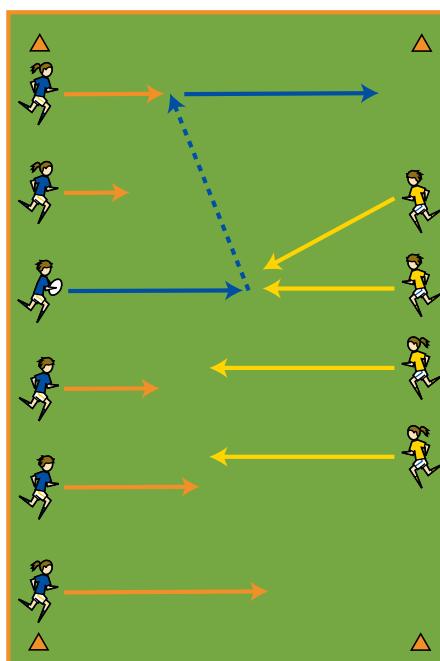
- Avancer
- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points

### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 12 minutes

### COMMENT JOUER :

- 10 joueurs par couloir, quatre défenseurs et six attaquants
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Les défenseurs plaquent en décrochant un tag
- Si un attaquant est plaqué, il doit passer le ballon en arrière à un de ses coéquipiers avant trois foulées ou dans les trois secondes
- Après un plaquage réussi, le défenseur doit rester de son côté du ballon (rester en jeu) et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe





## PRISE DE DÉCISION - 6 CONTRE 4



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Courir vers l'avant
- Éviter les défenseurs
- Passer si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon
- Communication entre les joueurs



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Si l'équipe en possession du ballon n'a pas marqué d'essai après sept plaquages, la possession est donnée à l'autre équipe avec une passe libre

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Aucune interception de passe n'est autorisée



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## INITIATION - MATCH DE RUGBY



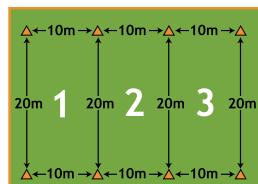
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes
- 12 ceintures de rugby tag et 24 tags (si le nombre de tags est insuffisant par rapport au nombre de joueurs, faire tourner les groupes pour que chacun puisse participer)



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 10 mètres x 20 mètres



### COMMENT JOUER :

- 2 équipes de 5 par couloir, une équipe défend, l'autre attaque
- Commencer l'exercice par une passe libre au centre, en vérifiant que l'équipe en défense est reculée de 7 mètres
- Les attaquants doivent tenter de passer les défenseurs pour marquer un essai
- Si le porteur du ballon est plaqué par un défenseur (un tag est décroché de sa ceinture), il doit passer le ballon vers l'arrière à un de ses coéquipiers avant trois foulées ou dans les trois secondes
- Après un plaquage réussi, le défenseur doit reculer de 5 mètres et ne doit pas tenter d'intercepter ou de faire obstruction à la passe
- Le jeu à 6 contre 4 permet de marquer plus facilement, ce qui est gratifiant pour les joueurs. À chaque fois qu'une équipe marque, deux attaquants (par exemple le joueur qui a fait la passe décisive et le marqueur) passent dans l'équipe en défense, qui devient alors l'équipe attaquante avec six joueurs



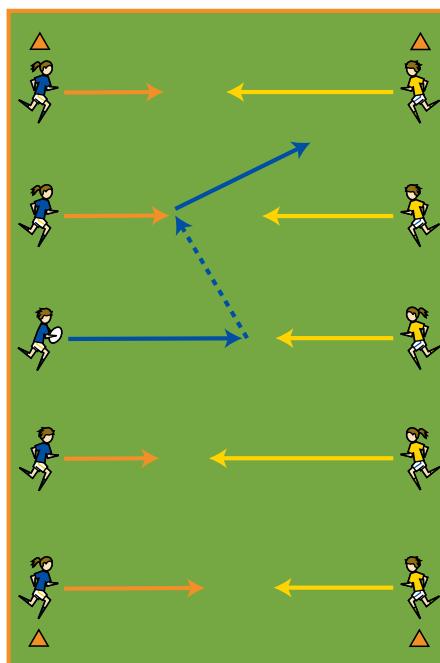
### PRINCIPES DE JEU :

- Soutenir
- Créer de la continuité
- Mettre de la pression
- Marquer des points



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 12 minutes



30 JOUEURS  
6 GROUPES DE 5



## INITIATION - MATCH DE RUGBY

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### **POUR LES ATTAQUANTS :**

- Courir vers l'avant
- Éviter le défenseur
- Passer si plaqué ou si un coéquipier est en meilleure position
- Les joueurs en soutien doivent rester en arrière du ballon

#### **POUR LES DÉFENSEURS :**

- Garder la tête levée, se concentrer sur les hanches du porteur du ballon

*Le déroulement des jeux peut s'avérer chaotique au début, mais avec de la persévérance, vous donnerez à coup sûr une bonne expérience du jeu aux joueurs.*

### DIFFICULTÉ :

#### **PLUS DUR (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Changer la possession du ballon après 3 plaquages

#### **PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Augmenter la largeur du couloir



# ROOKIE RUGBY

## RUGBY À TOUCHER GLISSE, COUVRIR OU BLITZ

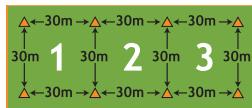
Ce jeu est réservé aux joueurs maîtrisant le rugby à XV qui souhaitent améliorer leur technique d'attaque. Il est excellent pour améliorer la vision du jeu et apprendre comment attaquer les différents rideaux défensifs.

### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes

### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 30 mètres

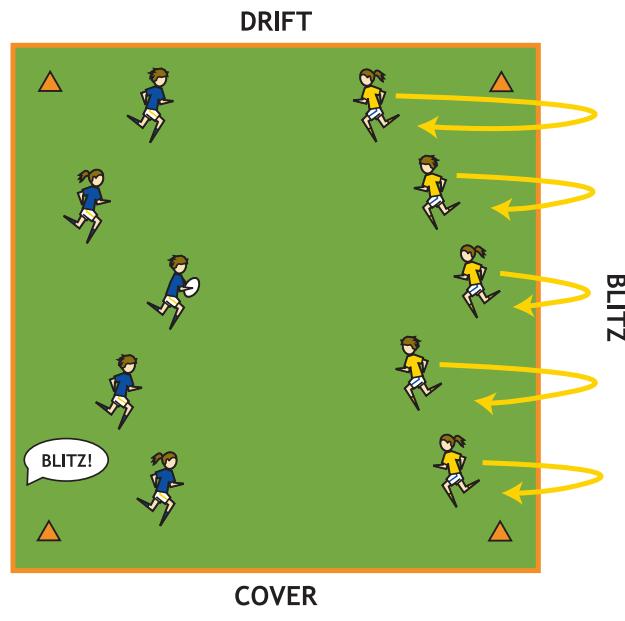


### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 20 minutes

### COMMENT JOUER :

- 10 joueurs dans chaque couloir répartis en 2 équipes de 5
- Rugby à toucher 5 contre 5
- Les côtés du couloir portent des noms : "Blitz", "Drift" et "Cover"
- Au cours du jeu, l'entraîneur/l'enseignant ou un attaquant peuvent annoncer "Blitz", "Drift" ou "Cover" lors de n'importe quel regroupement
- En entendant l'annonce, les défenseurs doivent courir vers la ligne indiquée et la toucher avant de revenir pour reprendre le jeu
- Lorsque les défenseurs sont en train de courir pour toucher leur ligne, les attaquants doivent tourner le dos aux défenseurs et donner le ballon à l'entraîneur/l'enseignant. (S'il n'y a pas d'entraîneur/d'enseignant, les attaquants doivent poser le ballon au sol.) Lorsque les défenseurs sont presque revenus en position, l'entraîneur/l'enseignant redonne le ballon aux attaquants pour reprendre le jeu (ou les attaquants reprennent le ballon posé au sol et attaquent)
- L'entraîneur/l'enseignant peut ensuite faire évoluer le jeu en utilisant un signal visuel pour les défenseurs, plutôt qu'un signal audio, et en forçant ainsi les attaquants à réagir à un type de défense inconnu



# ROOKIE RUGBY

## RUGBY À TOUCHER GLISSE, COUVRIR OU BLITZ

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Identifier l'espace laissé par les défenseurs
- Communiquer efficacement avec ses coéquipiers
- Bonnes techniques de manipulation du ballon
- Processus "Regarder - Penser - Agir"

#### POUR LES DÉFENSEURS :

- Communiquer, défense un contre un
- Conserver le même espace entre les défenseurs - pas d'intervalles

#### POUR L'ENTRAÎNEUR/ENSEIGNANT :

- Laisser les joueurs s'auto-corriger avant d'intervenir

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS FACILE (POUR LES DÉFENSEURS) :

- Les attaquants doivent s'allonger et ne bouger que lorsque les défenseurs sont sur le retour et à mi-chemin de la ligne

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- L'entraîneur/l'enseignant donne des numéros aux joueurs pour qu'il y ait plus d'attaquants et moins de défenseurs (en particulier en cas de défense "Cover")



# ROOKIE RUGBY

## RUGBY À TOUCHER AVEC MULTI SOUTIENS

This game is for players who are proficient at playing 15-a-side rugby and need to practise their supporting skills.



### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 3 channels
- 30 metres x 30 metres



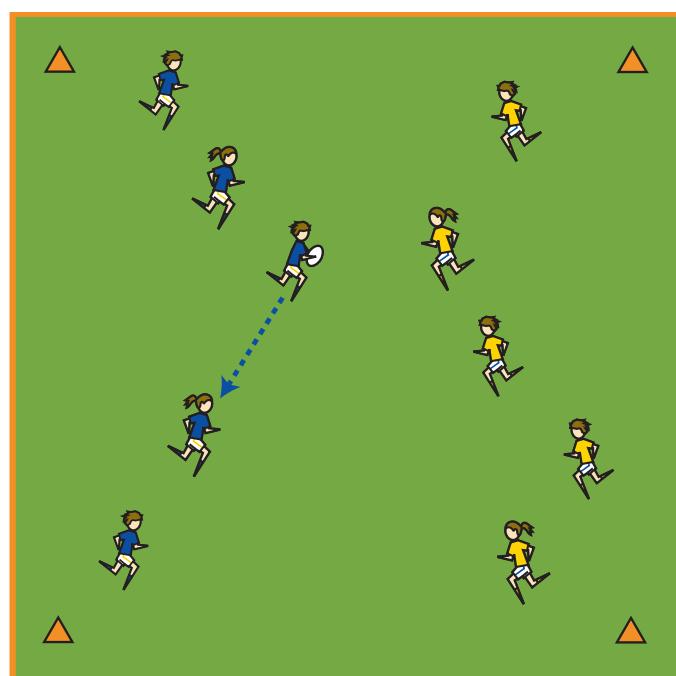
### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 20 minutes



### COMMENT JOUER :

- 10 joueurs par couloir répartis en 2 équipes de 5
- Les joueurs jouent un match normal de rugby à toucher à 5 contre 5
- La seule différence se trouve au niveau des points marqués :
  - 1 point pour un essai, plus 1 point de bonus pour une passe après contact dans les 10 mètres avant la ligne d'essai et 2 points de bonus pour une passe après contact dans les 5 mètres avant la ligne d'essai
  - Si aucune passe n'a été réalisée dans les 15 mètres avant la ligne d'essai, aucun point n'est marqué



**PRATIQUE**  
SANS CONTACT

30 JOUEURS  
3 GROUPES DE 10

**PROLONGATIONS**



## RUGBY À TOUCHER AVEC MULTI SOUTIENS

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### **POUR LES ATTAQUANTS :**

- Les joueurs en soutien doivent tenter d'aller dans la défense
- Soutenir le porteur du ballon en restant proche de lui

#### **POUR LES DÉFENSEURS :**

- Communiquer
- Conserver le même espace entre les défenseurs, pas d'intervalles
- Défendre en se couvrant les uns les autres sans céder

### DIFFICULTÉ :

#### **PLUS FACILE (POUR LES DÉFENSEURS) :**

- Diminuer la largeur du couloir

#### **PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :**

- Élargir le couloir



# ROOKIE RUGBY

## PARRAMATTA À TOUCHER

Cet exercice est réservé aux joueurs maîtrisant le rugby à XV qui souhaitent améliorer leur technique de soutien. Il permet de travailler la vision spatiale des joueurs, la communication, la prise de décision, les techniques d'attaque dans l'espace et la condition physique globale.



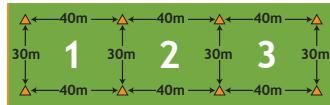
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 16 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 40 mètres x 30 mètres



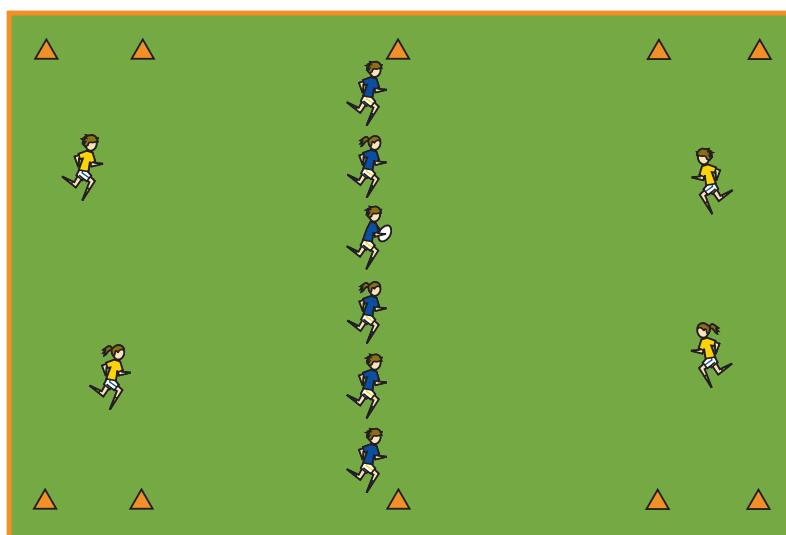
### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 20 minutes



### COMMENT JOUER :

- 6 attaquants jouent au rugby à toucher contre 2 défenseurs, puis se retournent et jouent contre 2 autres défenseurs. Lorsque les joueurs sont fatigués, le jeu devient plus réel
- Les attaquants partent du centre et attaquent une des zones de défense
- Si un joueur de l'équipe attaquante est touché ou que le ballon tombe ou qu'une passe est faite en avant, les attaquants doivent se retourner et attaquer immédiatement la zone de défense opposée
- Le jeu continue pendant une durée déterminée par l'entraîneur/l'enseignant
- Si les attaquants marquent, les défenseurs doivent partir en courant faire le tour des cônes centraux et revenir sur leur zone de défense avant que les attaquants ne les attaquent de nouveau
- Les défenseurs ne peuvent pas défendre en dehors de leur zone
- Chaque équipe joue 5 attaques
- Additionner les points



**PRATIQUE**  
SANS CONTACT

30 JOUEURS  
3 GROUPES DE 10

**PROLONGATIONS**



## PARRAMATTA À TOUCHER

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Les lignes de course doivent être efficaces pour pouvoir marquer
- Attaquer une défense drift et blitz requiert une bonne communication et une réflexion rapide
- Le réalignement est essentiel pour être constamment efficace

#### POUR LES DÉFENSEURS :

- Communiquer, défense un contre un
- Conserver le même espace entre les défenseurs, pas d'intervalles
- Défendre en se couvrant les uns les autres sans céder

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS FACILE (POUR LES DÉFENSEURS) :

- Ajouter un défenseur pris dans l'équipe attaquante

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Les défenseurs partent de la ligne de ballon mort



# ROOKIE RUGBY

## BALLON / PASSE RAPIDE

Cet exercice est réservé aux joueurs maîtrisant le rugby à XV qui souhaitent améliorer leur technique d'attaque. Il souligne l'importance d'aller dans la défense pour gagner davantage de terrain et faire vivre le ballon.



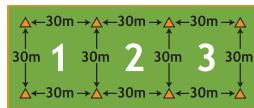
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 3 ballons de rugby
- 8 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 3 couloirs
- 30 mètres x 30 mètres



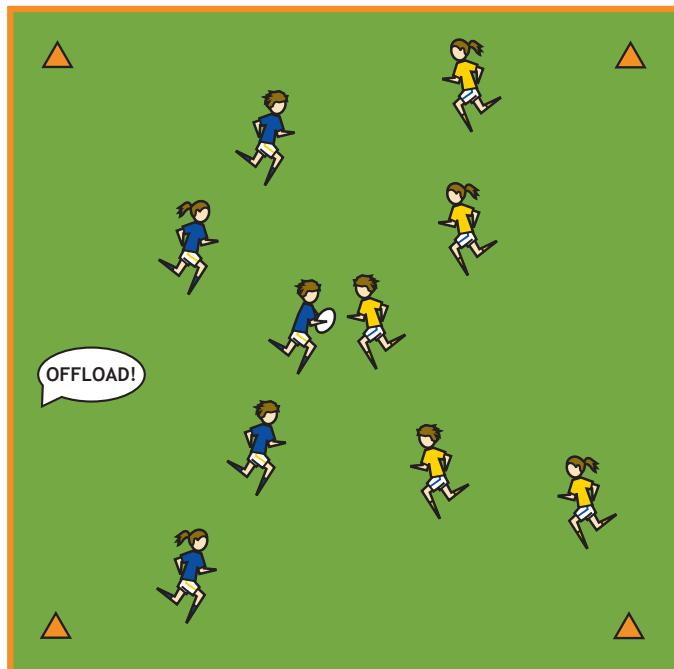
### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 20 minutes



### COMMENT JOUER :

- 10 joueurs par couloir répartis en 2 équipes de 5
- Jouer à 5 contre 5 au rugby à toucher
- Lorsqu'un attaquant est touché, il doit faire une passe dans la seconde suivant le contact
- Démarrer le jeu de sorte que les joueurs soient forcés de passer le ballon devant la défense, puis faire évoluer l'exercice et leur demander de passer le ballon dans la défense en faisant deux pas au-delà du défenseur avant de faire la passe



# ROOKIE RUGBY

## BALLON / PASSE RAPIDE

### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Le joueur touché devant faire la passe dans la seconde, le soutien est essentiel pour faire vivre le ballon
- Varier sa vitesse et changer de direction pour battre le défenseur
- Soutenir le joueur portant le ballon

#### POUR LES DÉFENSEURS :

- Conserver le même espace entre les défenseurs - pas d'intervalles

### DIFFICULTÉ :

#### PLUS FACILE (POUR LES DÉFENSEURS) :

- Ajouter un défenseur pris dans l'équipe attaquante (6 contre 4)

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Ajouter un attaquant pris dans l'équipe en défense (6 contre 4)





## ATTAQUE DES ARRIÈRES

Cet exercice est réservé aux joueurs maîtrisant le rugby à XV qui souhaitent améliorer leur technique d'attaque.



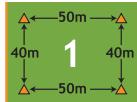
### EQUIPEMENT REQUIS :

- 1 ballon de rugby
- 8 cônes



### ESPACE REQUIS :

- 1 couloir de 50 mètres x 40 mètres (un demi terrain de rugby)



### SUGGESTION DE DURÉE DE L'EXERCICE :

- 20 minutes



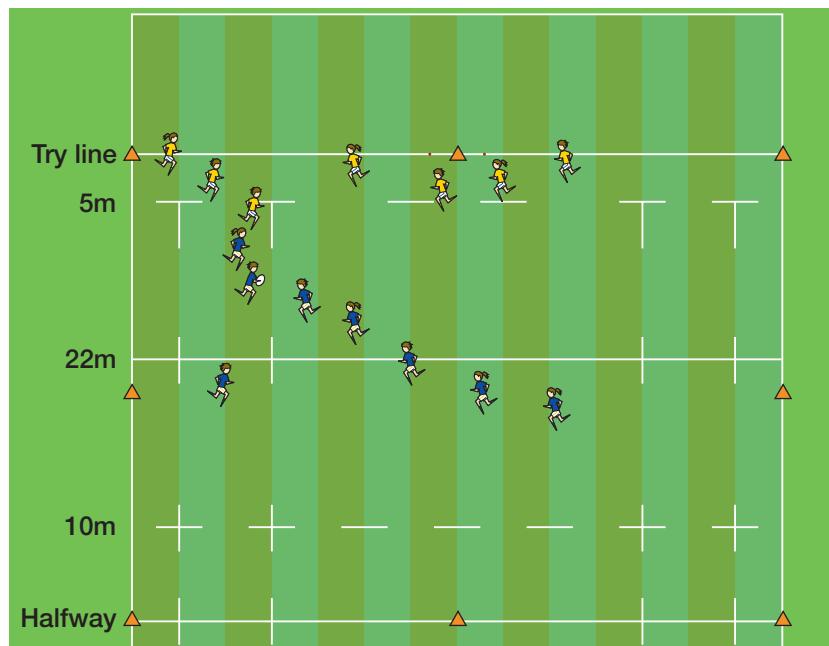
### COMMENT JOUER :

- Répartir les joueurs en 4 équipes, 2 équipes de 8 attaquants et 2 équipes de 7 défenseurs
- Une équipe d'attaquants attaque une équipe de défenseurs. Deux équipes sont au repos. Changer ensuite
- Utiliser cet exercice, entre la ligne d'essai et la ligne des 10 mètres, pour travailler la prise de décision, l'exécution et les techniques de passe et de course
- L'objectif de cet exercice est de marquer dès la première phase de jeu. La défense part de la ligne d'essai et ne peut avancer que jusqu'à la ligne des 5 mètres (ligne de gain)
- L'attaque doit démarrer de la ligne des 5 mètres, comme si on simulait une mêlée, et les points de départ doivent varier, par exemple au centre, côté gauche, côté droit

- En cas de simulation de départ avec un alignement, utiliser l'espace entre la ligne des 10 mètres et la ligne médiane
- Si les attaquants marquent après une phase de jeu statique, ils obtiennent 5 points
- S'ils marquent après une seule phase de jeu, ils obtiennent quatre points
- S'ils marquent après deux phases de jeu, ils obtiennent trois points etc. Si les attaquants ne parviennent pas à marquer après quatre phases de jeu, ils se retournent et défendent
- Des options de coup de pied peuvent être utilisées

# ROOKIE RUGBY

## ATTAQUE DES ARRIÈRES



### INSTRUCTIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

#### POUR LES ATTAQUANTS :

- Les capacités de prise de décision sont essentielles (combat, alignement défensif)
- Faire des passes appropriées (courtes, longues, plates, profondes, etc.)
- Faire de bonnes lignes de course (lureurs/options/création d'espace)
- Accélérer dans l'espace

#### POUR LES DÉFENSEURS :

- Communiquer - défense un contre un
- Conserver le même espace entre les défenseurs - pas d'intervalles

#### POUR L'ENTRAÎNEUR/ENSEIGNANT :

- Laisser les joueurs s'auto-corriger avant d'intervenir



### DIFFICULTÉ :

#### PLUS FACILE (POUR LES DÉFENSEURS) :

- Les attaquants partent de la ligne des 10 mètres

#### PLUS FACILE (POUR LES ATTAQUANTS) :

- Les défenseurs partent de 5 mètres derrière la ligne d'essai