

APPRENTISSAGE DES REGLES

Voici une proposition d'apprentissage des principales règles en rugby. On démarrera par un match ou aucune consignes ne sont données exceptées celles portant sur la sécurité et sur la marque. Le jeu sera celui du départ de l'histoire du rugby: la Soule. A savoir, apporter le ballon dans un espace défini. Ce cheminement dans l'apprentissage des règles a été expérimenté avec des élèves « difficiles » de collège de Seine-St-Denis (93).

Le principe est de laisser un jeu total se dérouler et d'attendre les réactions des élèves sur les problèmes que peuvent se poser dans ce jeu « sans règles ». A partir de ces problèmes, on va les orienter vers un apprentissage des règles en parallèle avec la devise de la république française « LIBERTE, EGALITE, FRATERNITE », en donnant le sens de ces mots par le rugby.

COMPORTEMENTS OBSERVES	DISCUSSIONS et PISTES ENVISAGEES
Le phénomène de « grappe »: tous les élèves sont autour du ballon qui ne peut plus circuler.	On parle avec les élèves de <u>LIBERTE du ballon</u> . L'équipe qui « enterre » le ballon est celle qui ne le fait plus vivre. Elle est donc pénalisée. On parle aussi d' <u>EGALITE</u> et de la <u>règle du hors jeu</u> . Si je veux récupérer le ballon je dois être dans mon camps et ne pas empêcher l'autre équipe de sortir le ballon du regroupement.
Un élève garde le ballon au sol et ne le lâche plus. Ou une lutte pour le ballon s'engage au sol.	On parle une nouvelle fois de <u>LIBERTE du ballon</u> . On ne joue pas le ballon au sol car on essaye de la garder et donc il ne vit plus.
Un élève reste devant ou dans la zone de marque en attendant qu'on lui envoie le ballon. Ou un élève reste loin des actions de jeu.	Alors que certains luttent pour avoir le ballon, un joueur reste au loin et attend pour marquer → il ne participe pas au jeu (« tricheur » car il ne transpire pas). On parle de <u>FRATERNITE</u> , j'aide mes camarades à porter le ballon et on met en place la règle de l'en-avant de passe.
Un élève avec un gabarit imposant par tout seul et traverse le terrain.	On rappelle aux élèves que le rugby est sport collectif dont le but est d'amener le ballon à plusieurs dans l'en-but. On parle alors de <u>FRATERNITE</u> mais on instaure aussi la règle d' <u>EGALITE DES CHANCES</u> . Un garçon face à une fille (en début de cycle) devra obligatoirement faire une passe. Par contre, les filles sont libres de passer. N.B: par la suite, il est préférable de faire des groupes (3) d'engagements. Sachant que le groupe 3 ne peut affronter physiquement que des joueurs du groupe 3, ceux du groupe 2 peuvent affronter ceux du 2 et du 3 et ceux du groupe 1 sont illimités.

APPRENDRE LE PLACAGE

Introduction:

Ces différentes situations sont une évolution dans l'apprentissage du placage en rugby. Il existe dans cette activité 3 sortes de contacts: le contact avec le ballon, celui avec l'adversaire et celui avec le sol. Le but de cette progression est donc de familiariser l'élève avec le contact au sol et avec celui de son adversaire. La barrière de l'appréhension doit être franchie:

- de « je tombe au sol = je me fais mal, je me salis... » à « je tombe au sol sans crainte ».
- de « j'ai peur de me faire mal avec l'adversaire qui me tombe dessus » à « j'accompagne l'adversaire au sol en chutant avec lui ».

Il arrivera toutefois que certains élèves soient en réel blocage! Pas de souci, je préconise l'attente. Je m'explique. Tout comme un élève qui ne veut pas mettre un orteil dans l'eau à la piscine, un élève en rugby peut ne pas vouloir se salir, toucher quelqu'un d'autre. « Très bien mon petit, tu ne veux pas ? D'accord! Tu te mets là, tu regardes, tu fais ce que tu peux! Tu viens quand tu veux! ». Pour avoir testé ceci, je peux vous assurer que cela fonctionne. La vue des copines ou des copains qui jouent alors que moi j'ai peur et JE NE VEUX PAS ESSAYER est révélatrice. Il ou elle viendra jouer petit à petit comme il ou elle testera la température de l'eau avec la main puis le bras, les jambes et tout son corps en natation...

LE PLACAGE: NOTION DE CONTACT (SOL ET ADVERSAIRE)

1ère situation: « combat de coq »

Buts: vaincre l'appréhension de « l'autre ». Se mettre sur l'autre: « j'appuie le plus de surface de mon corps sur mon adversaire pour peser sur lui ». Aller au sol (sans se faire mal).

Description: par 2, accroupis, les élèves doivent se faire chuter.

Comportements observés: les élèves se tiennent par les mains (le moins de contact possible donc) et ne jouent que sur la force physique: « je pousse ».

Discuter avec les élèves : comment être plus efficace pour faire tomber l'autre? Quelle est la partie de mon corps la plus puissante? Mes mains ou mes jambes?

- Les amener vers la notion (étudiée en lutte) de poids du corps: « c'est avec l'ensemble de mon corps, en étant collé à l'autre que je serai plus efficace ».
- Leur faire comprendre la notion de saisie (étudiée en lutte aussi): « j'ai plus de préhension et de force en enlaçant mon adversaire qu'en le tenant avec mes mains ».

Évolution de la situation: demander aux élèves « d'aplatir » leur adversaire. On les oblige à continuer l'action de pousser et de s'écraser sur leur adversaire (= contact de tout le corps).

D'UNE MANIERE GENERALE TOUS LES PETITS EXERCICES DE LUTTE SERONT BONS POUR PARVENIR A L'ACCEPTATION DE L'AUTRE ET DU SOL!

Critères de réalisation: Coller son torse sur l'autre: « je pèse, je me fais lourd sur mon adversaire »
Entourer ses bras autour de l'autre.

Critères de réussite: Je ne lâche pas mon adversaire, je reste sur lui, il ne peut plus bouger.

2ème situation: « le serpent »

But: Se mettre au contact de mon adversaire et apprendre l'action de CEINTURER. Contact avec le sol.

Description: par 2, et sur une distance de 10m. Un élève allongé sur le ventre qui doit ramper et un autre à genoux à côté qui doit l'empêcher de franchir la distance.

Comportements observés: les mêmes que précédemment dans la situation 1. Les élèves font un travail de résistance qu'avec leurs mains.

Discuter avec les élèves : Notion de poids du corps: « je m'allonge sur mon adversaire, c'est déjà plus difficile pour lui »

Notion de saisie: « je le ceinture: j'entoure mes bras autour de son corps et je joins mes mains derrière lui ».

Critères de réalisation: Coller son torse sur l'autre « je pèse, je me fais lourd sur mon adversaire »
Entourer ses bras autour de l'autre.

Critères de réussite: mon adversaire ne peut plus avancer.

TRANSITION: LES ELEVES ONT COMPRIS QU'ALLER AU SOL N'EST PAS SYNONYME DE SE FAIRE MAL. IL FAUT ENCORE TRAVAILLER LA NOTION DE POIDS DU CORPS.

3ème situation:

But: arrêter son adversaire en l'immobilisant au sol par l'action de CEINTURER.

Description: 2 équipes de 6 joueurs dont le but est de porter la balle dans le camps adverse. Pour récupérer le ballon je dois stopper le porteur de balle (PB) en l'amenant au sol. Les déplacements de tous les joueurs ne se font qu'à genoux (pour limiter la vitesse et les impacts). Droit de passer le ballon vers l'avant.

Critère de réalisation: Passer ses bras autour du corps de l'adversaire, joindre ses mains derrière et pousser.

Coller son oreille au corps de l'adversaire (ceci afin d'éviter des chocs de la tête quand les élèves se plaquent).

Critère de réussite: nombre de ceinturages

N.B: Pousser les élèves à ceinturer le PB même s'il vient juste de passer le ballon.

Vous remarquerez qu'avec cette situation les élèves, sans le savoir, intègrent une première règle du rugby : LA LIBERTE DU BALLON. « Je lâche le ballon quand je suis au sol ».

4ème situation:

But: trouver le contact maximum avec l'adversaire

Description: jeu total en 5 contre 5. Une équipe fait 10 attaque l'autre défend.

Les joueurs en défense ont tous des chaussettes sur leurs mains.

Comportements observés: les élèves sont obligés de ceinturer puisqu'ils ne peuvent plus s'attraper par le maillot.

Critères de réalisation: avoir ses bras et son torse en contact avec l'adversaire.

TRANSITION : LES ELEVES SE CEINTURENT; ILS N'ONT PLUS PEUR DE LA CHUTE AU SOL. ON COMMENCE A VOIR DES ATTITUDES DE PLACAGE: TÊTE SUR LE CÔTE, PUSSEE AVEC L'EPAULE FORTE.

5ème situation: LE PLACAGE

But: apprentissage du placage

(N.B: les explications se font pour des élèves droitiers. Prière de tout inverser pour les gauchers. Merci!)

Description: groupe de 2 élèves. Un debout: « le plaqué », l'autre un genou à terre: « le plaqueur ».

Critère de réalisation:

pour le plaqueur: - j'entoure mes bras autour des jambes de mon adversaire.

- je lie mes mains derrière.

- je passe ma tête à gauche et je colle mon oreille droite sur la cuisse droite de mon adversaire.

- je pousse avec mon épaule droite en descendant mes bras jusqu'aux chevilles.

- je reste lié à mon adversaire après sa chute en tenant serrer mes bras et EN GARDANT TOUJOURS MON OREILLE CONTRE SA CUISSE.

Pour le plaqué: tomber sur le côté et mettre ses mains sur le dos du plaqueur.

Critère de réussite: ÇA TOMBE!!!

Évolution: 1ère étape: plaqueur-plaqué déjà liés.

2ème étape: le plaqué arrive en marchant sur le plaqueur.

3ème étape: le plaqué arrive avec un élan de 4 foulées en footing sur le plaqueur.

TRANSITION: MAINTENANT QUE LES ELEVES ONT LA « RECETTE » POUR PLAQUER, ON LES MET DANS DIVERSES SITUATIONS!

6ème situation: « grenouilles et kangourous ».

But: apprentissage du placage

Description: C'est le jeu de « éperviers sortez! ». Un élève accroupi qui ne peut se déplacer qu'en saut de grenouille et dont le but est de plaquer les autres élèves. Ces derniers doivent franchir la zone en sautant à pieds joints les bras le long du corps (ceci afin de limiter la vitesse des déplacements). Ce sont les kangourous. Si un kangourou est plaqué, il devient grenouille. Le jeu se poursuit jusqu'au dernier kangourou plaqué. Ce dernier élève deviendra la première grenouille du jeu suivant.

Critère de réalisation: (pour les « grenouilles »)

- tête sur le coté
- entourer avec les bras + lier ses mains
- coller son oreille
- pousser avec l'épaule
- maintenir le plaqué jusqu'à son allongement au sol.

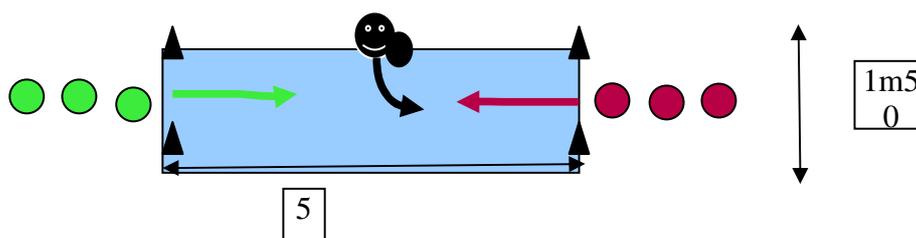
Évolution: Les grenouilles se mettent debout et les kangourous peuvent courir.

LE PLACAGE DANS LE JEU:

1ère situation:

But: apprentissage du placage

Description:



1 contre 1, l'enseignant donne le ballon à droite ou à gauche. 1 point si j'arrive à plaquer. 1 point si je parviens à franchir le couloir avec le ballon.

Critère de réalisation: idem que la situation 5

2ème situation:

But: apprentissage du placage

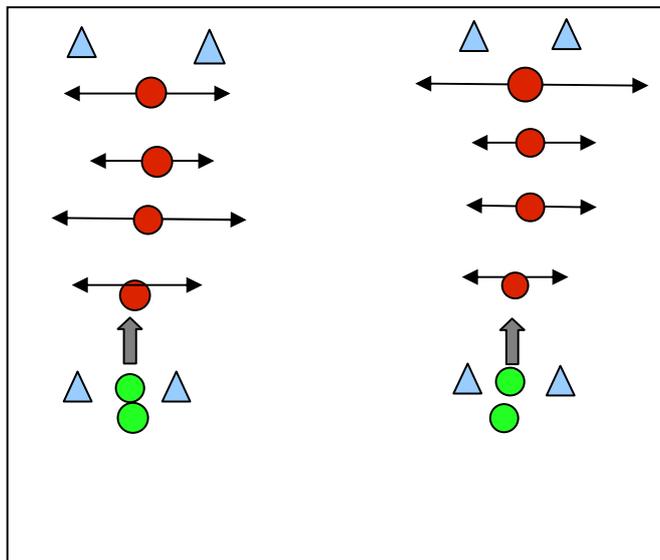
description:

Vert: les uns après les autres, traverser le terrain entre les plots.

Rouge: plaquer, repousser le vert sur sa ligne de plot. (flèches)

Faire le trajet en sens inverse. Possibilité de faire varier la zone de franchissement.

Critère de réalisation: demander aux plaqueurs d'avancer vers le PB.



TRANSITION: LES ELEVES SAVENT MAINTENANT PLAQUER. ON PEUT ALORS ALLER VERS DES EXERCICES DANS LE JEU AVEC DES MATCHS A THEMES AINSI QUE DES EXERCICES VISANT LA CONTINUTE DANS LE JEU.

CONTINUTE DANS LE JEU ET NOTION D'ARRACHEUR-DONNEUR

Proposition de situations visant l'apprentissage de la continuité dans le jeu. Les élèves n'ont plus d'appréhension du sol et de l'adversaire, le jeu est souvent une grande mêlée où le ballon ne peut pas vivre. Le but pour les élèves est de POSSEDER le ballon et non de se la passer pour parvenir dans l'en-but. Ils ne savent pas non plus s'organiser pour le faire sortir d'un regroupement.

Le but des prochaines situations va être de donner de la liberté, du mouvement à se ballon. DE LE FAIRE VIVRE!

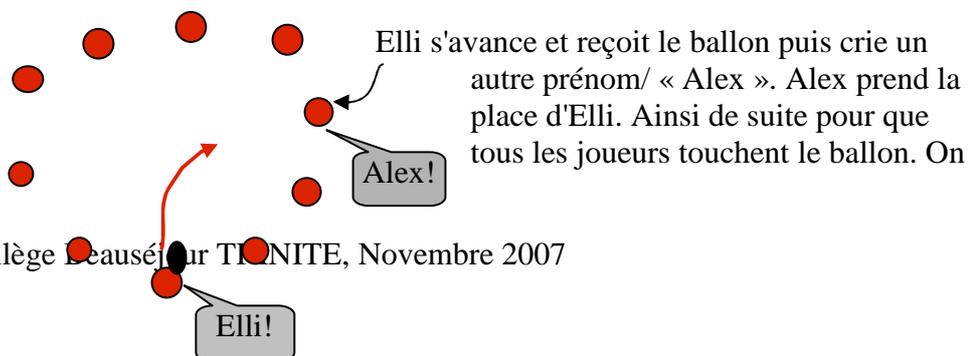
SE PASSER LE BALLON:

1ère situation:

Consignes: je donne le ballon toujours à la même personne et je prends sa place. Avant de lui donner le ballon, je l'appelle par son prénom.

Évolution: mettre 2 ballons puis 3 dans le jeu.

Demander au receveur de s'avancer vers le PB.



recommence en suite par le 1er.
Les joueurs donnent toujours au même partenaire dans la continuité.

2ème situation: LE CHASSEUR ET LES GIBIERS:

Consignes: les chasseurs ne peuvent pas se déplacer quand ils ont le ballons, ils peuvent seulement se le passer. Ils doivent toucher les gibiers avec le ballon quand ils sont proches d'eux.

Les gibiers courent dans l'espace en évitant de se trouver à proximité des chasseurs pour ne pas se faire toucher.

But: se passer rapidement le ballon quand on est placé à côté d'un gibier.

Critères de réalisation: se tenir prêt à recevoir le ballon.

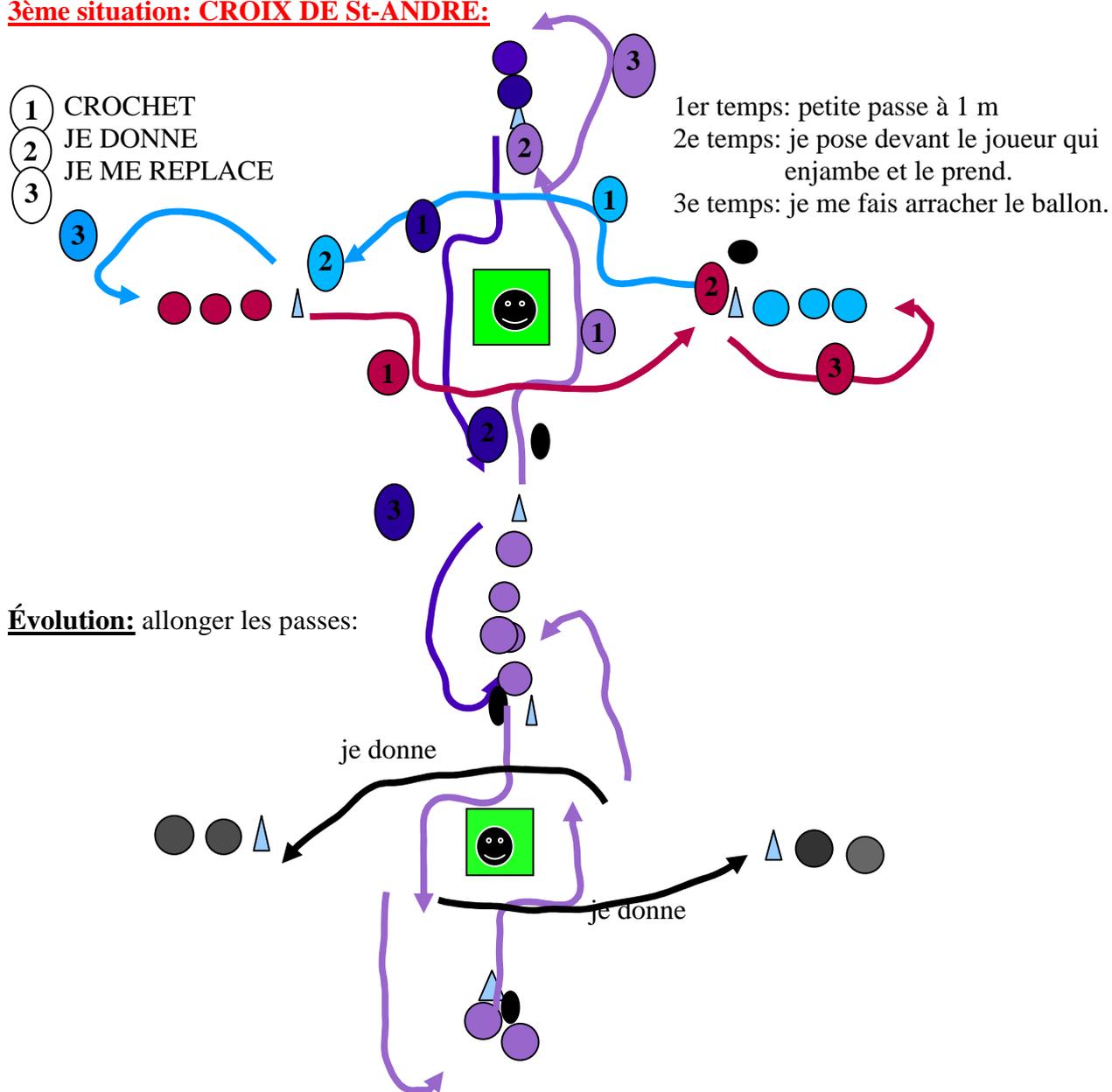
Prendre l'information pour passer le ballon

Évolution: prendre le temps pour toucher au plus vite 5 gibiers.

3ème situation: CROIX DE St-ANDRE:

- 1 CROCHET
- 2 JE DONNE
- 3 JE ME REPLACE

- 1er temps: petite passe à 1 m
- 2e temps: je pose devant le joueur qui enjambe et le prend.
- 3e temps: je me fais arracher le ballon.

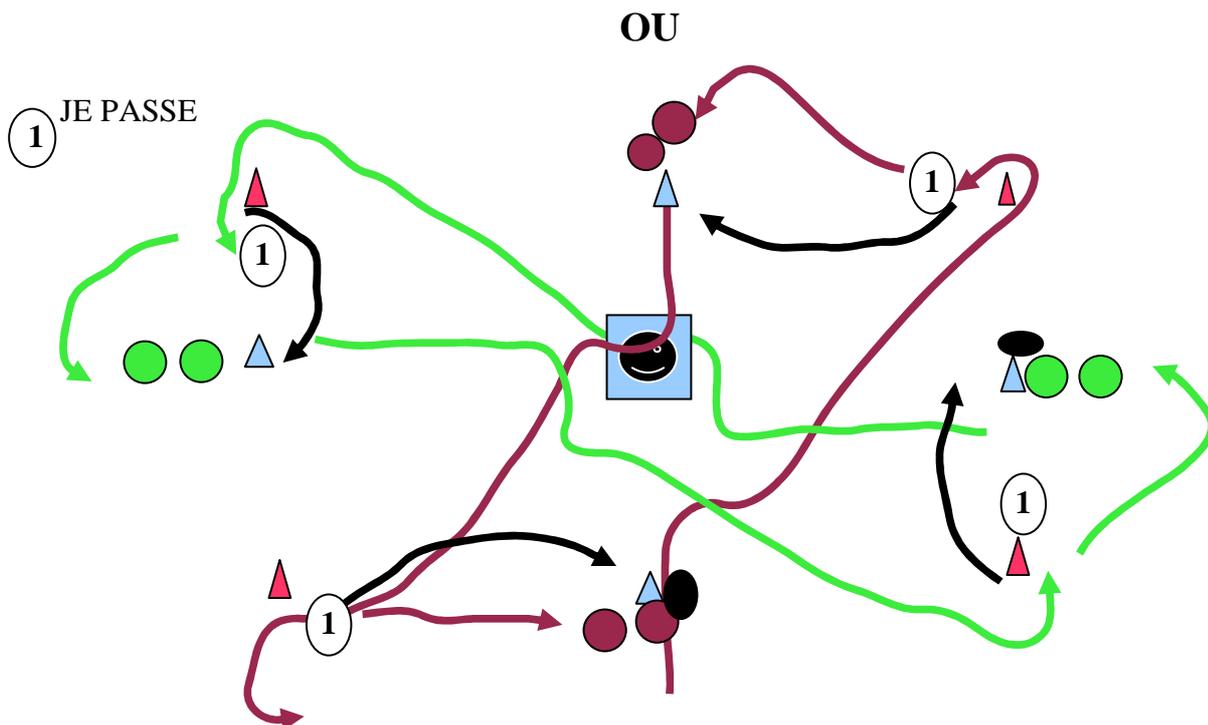


Évolution: allonger les passes:

Consignes: je pars en même temps que mon partenaire d'en face;
 je fais mon crochet à droite de l'enseignant et je donne à gauche
 je me place en file indienne en face.

Critères de réalisation : regarder à qui je donne le ballon
 mes bras font un balancier de la droite vers la gauche
 mes mains finissent vers le NPB
 NPB: j'ai les mains prêtes: elles sont devant moi ouvertes

Critères de réussite: le ballon ne tombe pas.



4ème situation: LES VAGUES

Objectif: se passer le ballon à plusieurs pour l'écarter.

Description: les élève sont disposés en escalier.

Consignes: faire aller et venir le ballon sur la ligne tout en traversant le terrain en courant.

Critères de réalisation: créer un balancier avec ses bras lors de la passe
 regarder mon partenaire lorsque je passe
 mes bras vont vers mon partenaire lorsque je lâche le ballon
 receveur: préparer ses mains

disposition en escalier: je dois voir le dos de mon partenaire pour savoir si je suis bien placé.

Critères de réussite: pas d'en avant de passe ni de perte de ballon.

Évolution: faire croiser les vagues

