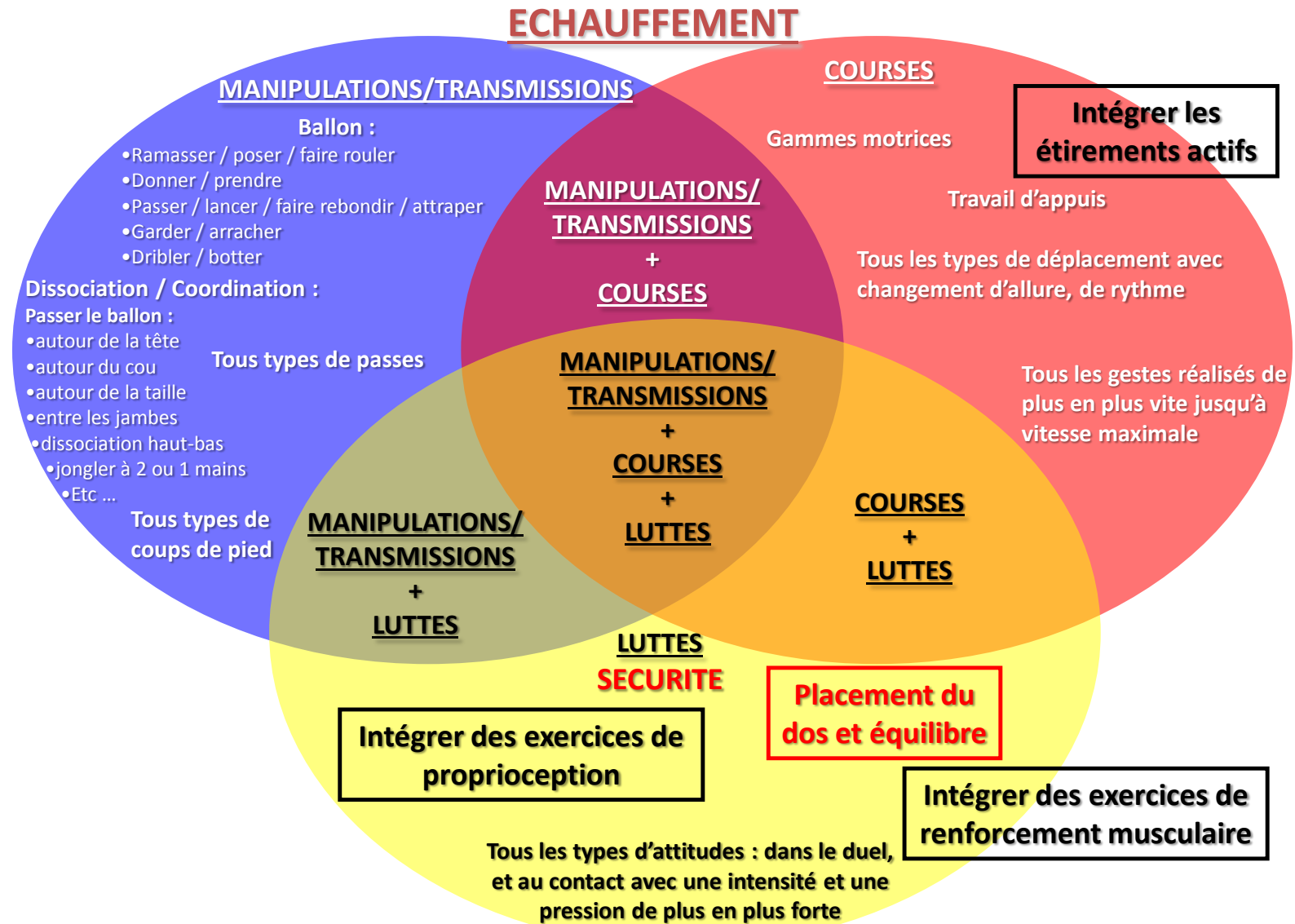


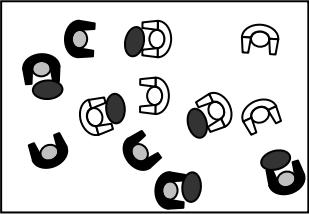
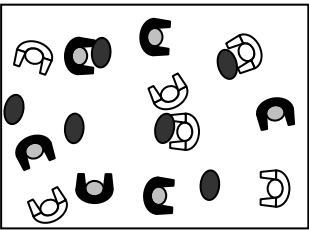
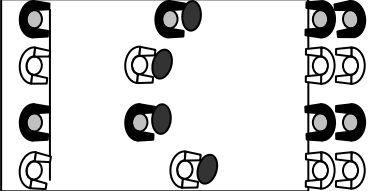
Echauffement

- L'échauffement est contextualisé (en fonction des caractéristiques des élèves, de la classe...) et peut bien sûr évoluer au cours du cycle.
- Il permet d'intégrer le vocabulaire spécifique au rugby.
- Il peut être à dominante diversifiée selon les caractéristiques et le niveau des élèves :
 - * Découverte de l'activité, des règles et des principes sécuritaires à travers l'échauffement.
 - * A dominante activation ludique générale basée sur la motricité. Courses, manipulation, luttes... Echauffement « type EPS ».
 - * Echauffement plus spécifique lié au thème de la leçon (phase de mouvement général, phase de fixation, conquête et lancement de jeu...)



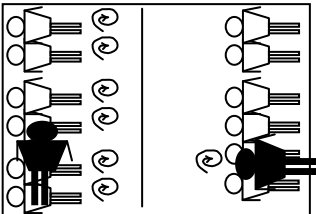
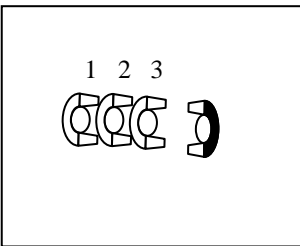







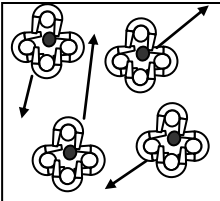
COURSES + MANIPULATION

OBJECTIFS : Maîtriser le ballon lors des déplacements.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
MELI MELO					
1	Courir et passer le ballon.	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Maillots de 2 couleurs différentes. Terrain 10x10, 15x15. Ballons 	Les deux équipes trottent dans l'espace.	Passe à un joueur lorsqu'il le croise, sans distinction d'équipe. Ne pas se toucher Se regarder dans les yeux au moment de la passe, puis regarder le ballon Tendre les bras pour recevoir le ballon en ouvrant les mains (cible) Passer le ballon à hauteur des hanches de son partenaire.	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de ballons de plus en plus important. - Espace de jeu plus ou moins grand. - Passe à un partenaire ayant la même couleur de maillot. - Passe à un partenaire ayant une couleur de maillot différente.
LES RAMASSE-MIETTES					
2	Courir, ramasser et poser le ballon.	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Maillots de 2 couleurs différentes. Terrain 10x10, 15x15. Ballons (1 pour 2 à 1 pour 3). 	Les deux équipes trottent dans l'espace.	Au départ les ballons sont posés au sol. Au signal, dès qu'un joueur arrive devant il le ramasse puis le repose. Ne pas se toucher	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de ballons de plus en plus important. - Espace de jeu plus ou moins grand. - Réaliser un lancer en l'air avant de le poser. - Passer le ballon à un partenaire de son équipe, de l'équipe adverse qui le pose à terre.
LA COURSE EN RELAIS					
3	Courir et passer le ballon à un partenaire à l'arrêt (relais).	Equipe de 4 joueurs. 2 Joueurs de chaque coté. 1 ballon. 	Les équipes sont à l'arrêt. Au signal, le porteur de la balle court la donner à son partenaire en face et ainsi de suite.	Partir seulement lorsqu'on a la balle dans les mains. Ne pas faire des équipes de plus de 4 joueurs. Effectuer l'exercice dans un temps donné (en fonction de l'âge de l'enfant)	<ul style="list-style-type: none"> - Poser la balle au sol à chaque passage. - Passer la balle à son partenaire. - Augmenter la distance. - Courir en tenant la balle de différentes façons - (à 2 mains, d'une main,).

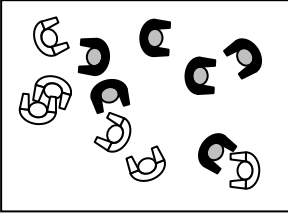
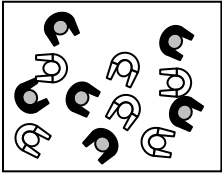











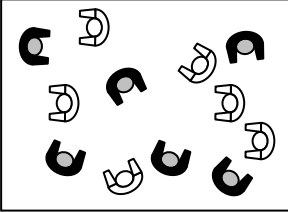










CONTACT

OBJECTIFS : Gestion du contact avec le/les partenaire(s).

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LES TAPIS ROULANTS					
4	Traverser le tapis sur toute sa longueur	Espaces non définis Groupes de 6 à 8 joueurs  Tapis roulant Tapis fixe	Des joueurs sont allongés sur le sol, côte à côte, serrés. Le dernier joueur (à gauche) se place sur le tapis ainsi formé.	Les joueurs du tapis roulent sur eux mêmes, tous en même temps et font se déplacer le joueur porté.	-Dans le même sens du tapis : le tapis reste immobile et le joueur porté roule sur ses partenaires. <u>Sur tapis roulant :</u> -2 joueurs portés en même temps ; le suivant démarre dès que le précédent lui laisse la place suffisante pour s'allonger ; allonger le tapis en ajoutant des joueurs. <u>Tapis fixe :</u> Les joueurs se succèdent très rapidement jusqu'à avoir presque autant de portés que de joueurs dans le tapis.
LA CHENILLE					
5	Toucher le dos du dernier de la chaîne	-Groupes de 4 -Espace de 15mx15m 	Les  sont accrochés à la ceinture.  Se place devant la colonne.	 Doit toucher le N°1 dans le dos. Le N°3 sert de bouclier, N°2 dirige le N°3 et le N°1 se protège. La chaîne ne doit pas se briser. Changement de rôle toutes les 15 secondes.	-Les  peuvent gêner le  (l'accrocher, le repousser). -Augmenter la taille de la chaîne. - Augmenter le nombre de  . -Faire plusieurs chaînes qui s'opposent. -Varier les liaisons des  (par les épaules, en entourant le joueur qui nous précède...). -Faire évoluer l'espace de déplacement.
LES MANCHOTS					
6	Se déplacer dans un espace sans faire tomber la balle	De 4 à 8 groupes de 4 joueurs De 10x10m à 20x20m en fonction de l'effectif 	Chaque groupe de 4 s'organise pour tenir le ballon sans utiliser les mains.	Faire varier le mode de tenu du ballon (front, hanche, épaule, nuque). Faire varier le mode de déplacement (translation, rotation, translation et rotation). Autoriser la percussion entre les groupes.	-Ajouter des obstacles fixes pour perturber les déplacements. -Autoriser un seul joueur par groupe les yeux ouverts. -Interdire les liaisons de bras entre les joueurs. -Finir sur un sprint des groupes vers une arrivée commune.

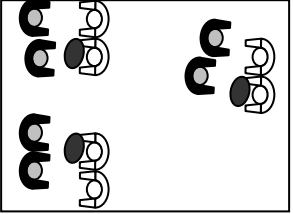





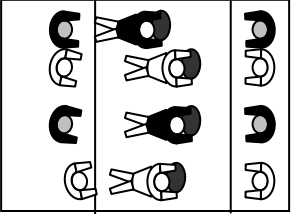
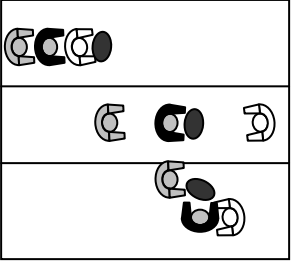




COURSES + LUTTES

OBJECTIFS : Maîtriser le contact avec le sol et avec les partenaires lors des déplacements.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LE JEU DES CEINTURES					
7	Courir et se toucher.	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Terrain de 10x10 à 15x15. Maillots de 2 couleurs différentes. 	Les élèves trottinent dans l'espace en se mélangeant.	Lorsqu'un élève croise un autre élève, ils s'attrapent tous les 2 par la taille. Une équipe ceinture l'autre Respect de la règle : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal	- Réduire ou augmenter l'espace. - Augmenter le nombre d'élèves. - Se donner des coups d'épaules en se croisant avec ou sans ballon, et seulement quand celui à qui on donne le coup d'épaule nous regarde dans les yeux. - Ne se touchent ou s'attrapent que ceux qui ont des maillots de mêmes couleurs, ou de couleurs différentes.
LES DEMENAGEURS					
8	Faire sortir les adversaires de l'espace de jeu	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Terrain de 5x5 à 20x20. Maillots de 2 couleurs différentes. 	-Les  se mettent en boule à l'intérieur de l'espace -Les  se placent comme il le désire dans l'espace	Le rôle des  est de transporter les  vers une cible (ligne, zone...) Les  n'ont pas le droit de se débattre. La coopération sera indispensable pour transporter les tortues. Pas le droit de traîner les  sur le sol ni de projeter, ni de les lâcher. Jeu au temps ou au nombre de démenagés dans un temps donné.	- Possibilité pour les  de se lier. -Augmenter progressivement la mobilité des  (possibilité de bouger au sol jusqu'à des déplacements debout). -Permettre l'interaction entre les deux équipes, le vainqueur est celui qui sort tous les joueurs de l'autre équipe.
LES COYOTES ET LES KANGOUROUS					
9	 : se déplacer pieds joints sans se faire attraper  : attraper et faire tomber les 	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Terrain de 10x10 à 15x15. 	Les  se déplacent pieds joints, les  se déplacent à 4 pattes sans sortir de l'espace.	Un  pour un  . Les  n'attrapent pas plus haut que la ceinture (ceinturer). Les  tombés sortent de l'espace (sécurité). Jeu dans un temps donné. Un point par tombé  Respect de la règle : idem 4	-  ont un ballon dans les mains. -  peuvent faire tomber autant  qu'ils le veulent. - Réduire l'espace du terrain. - Augmenter le nombre de joueurs.

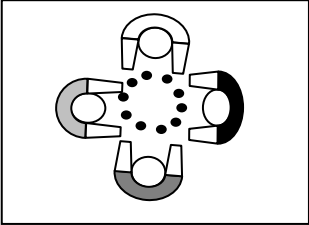
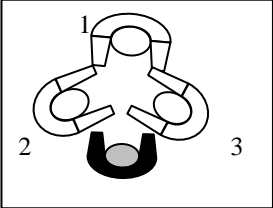
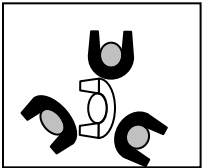
MANIPULATIONS + LUTTES

OBJECTIFS : Maîtriser le contact avec le sol et avec l'autre en tenant compte du ballon.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LES VOLEURS ET LES GENDARMES					
10	Lutter pour conserver le ballon ou le récupérer	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Terrain de 10x10 à 15x15. Maillots de 2 couleurs différentes. 	2  et 2   porteurs du ballon Au signal les  doivent conserver le ballon le plus longtemps possible et les  doivent essayer de le récupérer.	Personne n'a le droit de faire tomber l'autre. Respect de la règle : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal	<ul style="list-style-type: none"> - Réduire ou augmenter l'espace. - Augmenter le nombre d'élèves. - Autoriser les passes
LE JEU DES LEZARDS					
11	Passer le ballon en étant au sol	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Ligne à 3 mètres. 	Au signal, course en relais En rampant avec le ballon dans les mains, une fois franchie la ligne, donner le ballon au partenaire, qui à son tour se met à plat ventre et rampe avec le ballon dans les mains.	Donner le ballon au partenaire en restant au sol et non en se mettant à genoux. Respect de la règle : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal	<ul style="list-style-type: none"> - Départ debout - Départ debout avec ou sans ballon. - Eloigner ou rapprocher la ligne d'arrivée.
BLOC PASSE					
12	Ramasser Pousser Donner	Par 3 joueurs. Terrain de 10x10 à 15x15. 1 ballon pour 3 	Au signal  porteur du ballon, le pose au sol et se place en défense  Ramasse le ballon et va au contact de  et donne à  qui pose la balle au sol etc.	Le joueur en défense ne joue pas la balle Respect de la règle : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal Voir commentaire sur tirage papier Doudou de la fpc	<ul style="list-style-type: none"> - Ballon posé au sol au lieu d'être passé. - Réduire l'espace du terrain. - Augmenter le nombre de joueurs. - le soutien arrache le ballon

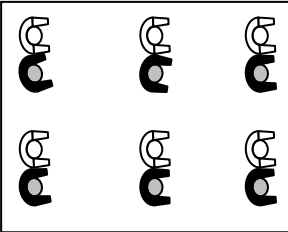
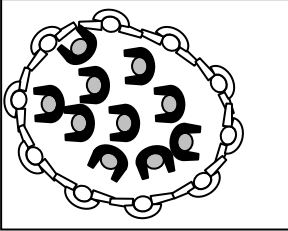
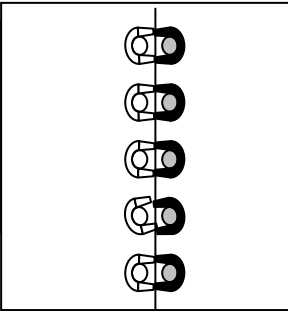
LUTTE ET CONTACT

OBJECTIFS : Maîtriser le contact avec le sol et avec l'adversaire.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LE CERCLE INTERDIT					
13	Ne pas mettre le pied dans le cercle central	Groupes de 4 Taille du cercle env 1m 	Les joueurs se lient par les mains autour du cercle	Par tirade chacun essaie d'éviter de mettre 1 pied dans le cercle et tente d'amener 1 joueur dans le cercle.	- Faire évoluer : La taille du cercle, le nombre de participants, la forme de lien (lié par le coude, par la hanche, les épaules). - Jeu par équipe. Les joueurs opposés sont ensemble.
LE TRIANGLE					
14	Toucher le dos du joueur placé en face de vous	Groupes de 4 Espace : 5mx5m 	Les ☺ se tiennent par la main. ☹ Se tient en face du joueur N°1 à l'extérieur du cercle.	☹ Doit toucher le joueur N°1 dans le dos, pour cela, il doit pénétrer dans le triangle ou le briser. Les ☺ N°2 et N°3 protègent le joueur N°1. Changement de rôle toutes les 15 secondes.	- ☹ doit amener le joueur N°1 au sol après être entré dans le cercle. - Faire évoluer le nombre de ☹ et de ☺.
L'EVASION					
15	Se dégager des adversaires	Groupes de 4 Espace : 5mx5m 	Les ☹ se lient par les coudes et forment un cercle (face à l'extérieur), ils enferment ☺.	☺ Tente de se dégager pour se retrouver en dehors du cercle. Les ☹ ne doivent pas tomber. Changement de rôle toutes les 15 secondes.	- Faire varier le nombre de joueurs ☺ et ☹. - Modifier les liaisons et/ou l'orientation des joueurs du cercle.

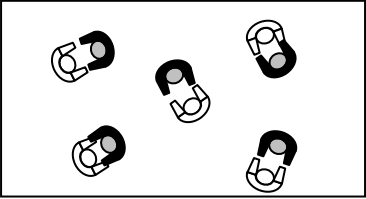
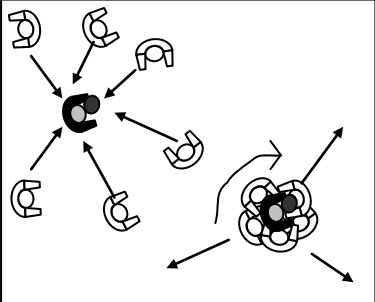
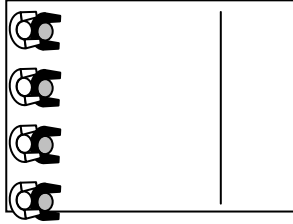
LUTTE ET CONTACT

OBJECTIFS : Maîtriser le contact avec le sol et avec l'adversaire.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LES TORTUES LUTTENT					
16	<p>☺ : rester sur ses appuis.</p> <p>☹ : retourner les .</p> <p>☺</p>	 <p>2 groupes de 8 à 12 joueurs.</p>	<p>Les ☺ et les ☹ sont à 4 pattes.</p> <p>1 ☺ pour 1 ☹.</p> <p>Au signal les ☹ retournent les ☺ pour les mettre épaules au sol.</p>	<p>Les ☺ retournés ne bougent plus.</p> <p>Les ☹ ne retournent que leur tortue.</p> <p>Jeu dans un temps donné. Un point par ☹ retourné.</p> <p>Respect de la règle : règles d'or, ne pas forcer articulation à contre sens</p>	<p>- Les ☹ peuvent retourner plusieurs ☺ : coopération.</p> <p>- Dans un temps donné combien de fois le ☹ a retourné son ☺.</p> <p>- Départ des ☺ et ☹ en mouvement.</p>
LE FILET A POISSONS					
17	<p>☺ : sortir du filet (poissons)</p> <p>☹ : empêcher les poissons de sortir.</p>	 <p>2 groupes de 8 à 12 joueurs.</p>	<p>Les ☹ se tiennent mains poignets ensemble en cercle.</p> <p>Les ☺ à l'intérieur.</p> <p>Au signal les ☺ doivent sortir du filet.</p>	<p>Les ☹ et les ☺ sont debout et doivent le rester.</p> <p>Jeu dans un temps donné. Un point par ☺ sorti.</p> <p>Respect de la règle : règles d'or</p>	<p>- Augmenter le nombre de joueurs.</p> <p>- Les ☺ et ☹ se mettent sur les genoux.</p>
JEU DE LA FRONTIERE					
18	<p>☹ les tirent</p> <p>☺ les résistent</p>		<p>Les ☹ et les ☺ de chaque côté de la ligne se tiennent par les mains poignets.</p> <p>Au signal les ☹ tirent les ☺ pour leur faire franchir la ligne.</p>	<p>Les ☹ et ☺ doivent rester debout sans se lâcher.</p> <p>Jeu dans un temps donné.</p> <p>Un point pour les ☹ lorsqu'un ☺ franchit complètement la ligne.</p>	<p>- Les ☹ et les ☺ jouent à la fois les deux rôles. Départ dos contre dos, ligne au milieu des 2 joueurs.</p> <p>- Les ☹ et ☺ du même côté de la ligne sont l'un derrière l'autre. ☹ doit pousser ☺ pour lui faire franchir la ligne.</p>

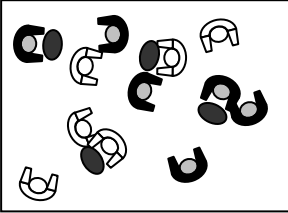
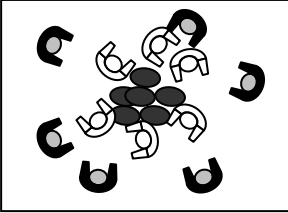









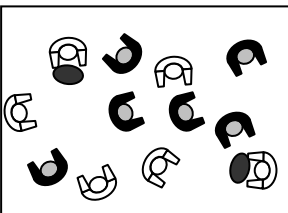









LUTTE ET CONTACT

OBJECTIFS : Maîtriser le contact avec le sol et avec l'adversaire.

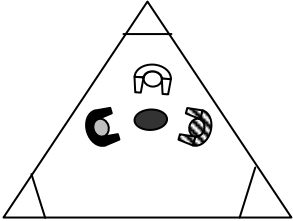
N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LE COMBAT DES COQS					
19	Faire perdre l'équilibre à l'adversaire	Plusieurs couples de 2 joueurs Imposer un espace de 2m entre chaque couple 	Les et les se tiennent accroupis l'un en face de l'autre.	Au signal de l'éducateur chacun des coqs essaie de faire perdre l'équilibre à l'autre. La poussée se fait uniquement de main-main sans s'accrocher.	-Varier les possibilités pour faire chuter: main-épaule, une seule main, possibilité de s'accrocher, tirage... -Pour marquer un point, l'adversaire doit être déséquilibré puis immobilisé au sol (15 sec max). -Position de départ à genoux. -Se rapprocher de plus en plus des jeux de lutte.
LES MARGUERITES					
20	Se déplacer de façon coordonnée, par groupe de joueurs liés autour d'un porteur de balle	Carré de 15m sur 15m De 5 à 20 joueurs par marguerite 	Les joueurs circulent dans un espace délimité. L'éducateur donne le ballon à l'un d'entre eux qui doit le tenir à bout de bras au dessus de la tête (le pistil). « Les pétales » ne prennent pas la balle mais s'attachent au pistil et entre eux.	Faire varier les déplacements en fonction de la direction (avant, arrière, rotation) et de la vitesse. Le joueur pistil propose lui même le déplacement	-Faire plusieurs équipes, la marguerite formée la première (en respectant les placements sécuritaires) a gagné. -Faire des courses de marguerite -Introduire la « marguerite bicolore » : apprentissage de la notion de camp et de Hors jeu. -2 équipes s'opposent et doivent pousser la marguerite dans le camp adverse (sans jouer le ballon puis progressivement en opposition réelle).
LES RENARDS ET LES LAPINS					
21	: attraper et mettre au sol. franchir la ligne.	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Ligne à 3 mètres. 	Les sont à 4 pattes. Les à genoux ceinturent les Au signal les doivent rejoindre la ligne.	Utiliser l'ensemble des bras pour ceinturer Les doivent rester à 4 pattes. Jeu dans un temps donné. Un point pour les si ligne franchie. Respect de la règle : idem 4	- Départ côte à côte sans contact préalable. - Départ debout avec ou sans ballon pour les - Départ debout avec ou sans prise préalable pour les - Eloigner ou rapprocher la ligne d'arrivée

COURSES + LUTTES + MANIPULATIONS

OBJECTIFS : Maîtriser le contact avec le sol et avec les partenaires lors des déplacements avec le ballon

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LES AUTOS TAMPONNEUSES					
22	Courir, faire des passes et se toucher.	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Terrain de 10x10 à 15x15. Maillots de 2 couleurs différentes. 	Les élèves trottent dans l'espace en se mélangeant et en se faisant des passes entre partenaires Au signal on poursuit l'exercice en se donnant des petits coups d'épaule..	On se donne un petit coup d'épaule que lorsqu'on croise un autre élève et qu'on se regarde dans les yeux. Respect de la règle : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal	- Réduire ou augmenter l'espace. - Augmenter le nombre d'élèves. - Se donner des coups d'épaules en se croisant avec ou sans ballon. - Ne se touchent que ceux qui ont des maillots de même couleur - ou de couleurs différentes.
LES POULES ET LES RENARDS					
23	Conserver ou récupérer le ballon	2 équipes de 6 à 10 joueurs. 	Les joueurs  ont un ballon chacun et court avec les  dans l'espace. Au signal les  doivent se regrouper à 4 pattes et faire un cercle avec les ballons au milieu d'eux, les  doivent essayer de récupérer les ballons.	Les  et les  doivent rester à 4 pattes. Jeu dans un temps donné. Un point pour les  par ballon récupéré. Respect de la règle : idem 13	Se regrouper en faisant un cercle debout
LES CHATS ET LES OISEAUX					
24	 ne pas se faire attraper avec le ballon  attraper et faire tomber les porteurs de balle	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Terrain de 10x10 à 15x15. 	Les  ont 2 ballons, se font des passes entre eux. les  doivent essayer d'attraper les joueurs  porteurs de balle.	Un  pour un  Les  n'attrapent pas plus haut que la ceinture (ceinturer). Jeu dans un temps donné. un point par  tombé. Respect de la règle : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal	- Les  peuvent faire tomber autant de  qu'ils le veulent. - Réduire l'espace du terrain. - Augmenter le nombre de joueurs.

MANIPULATION + COURSES + LUTTES

LE TRIANGLE					
N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
25	Défendre sa cible et poser le ballon dans l'une des 2 autres cibles	<p>6 à 10m de côté, cibles de marque 1,5 de côté.</p> 	<p>Envoi au centre, les 3 joueurs groupés. Le jeu débute par lancer de balle au dessus des têtes ou poser le ballon au sol.</p>	<p>Chaque joueur défend sa cible et peut marquer dans les autres cibles. Le premier joueur qui obtient 3 ou 5 points devient arbitre.</p>	<p>Les points encaissés sont décomptés du total des points marqués.</p>