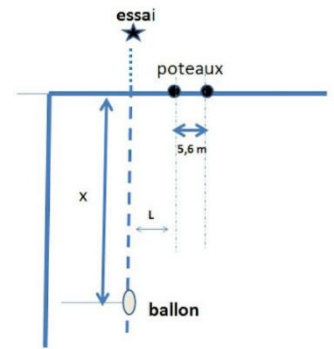


Formation continue rugby AVMEP

12.03.2026 :



Calcul des points :

Essai (poser le ballon derrière la ligne de fond adverse)
= 5pts suivi d'une transformation obligatoire au pied =
2pts de plus si réussi

La transformation doit se faire dans le prolongement du point de l'aplatissement de l'essai et parallèle à la ligne de touche. La distance x est choisie par le buteur.

Tir de pénalité (à l'endroit de la faute) = 3pts si réussi

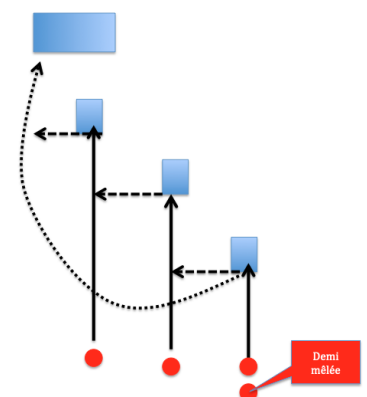
Exercices de MET (augmentation rythme cardiaque) :

- Course libre dans la salle ($\frac{1}{2}$ avec 1 ballon dans les mains, $\frac{1}{2}$ sans ballon) : au sifflet poser le ballon au sol, les autres vont chercher 1 ballon
- Idem par 2 : course libre dans la salle en se faisant des passes : au sifflet poser le ballon au sol, et aller en chercher un autre. **Introduire la règle de la passe (passe sur le côté ou derrière, pas de passe en avant)**. Ne pas tenir compte de la technique !
- Groupe de 4 forment un carré (2m de long pour les côtés du carré), 2 ballons à l'opposé : on fait des passes dans un sens puis dans l'autre. Plus compliqué : 3x dans un sens, 3x dans l'autre. Plus compliqué un joueur (toujours le même) donne un chiffre et le ballon doit tourner autant de fois que le chiffre donné dans un sens
- Carré tchèque (3 pastilles sur chaque côté du carré) par groupe de 12 au minimum avec un ballon au début puis 2 : celui qui donne sur sa gauche (ou droite) son ballon traverse le terrain en face de lui et prend la place laissée libre par son vis-à-vis. Pas de passe en avant, donc faire 1 ou 2 pas vers l'avant avant de faire la passe !
- Jeu des souris amoureuses : quelques chats, ballon en mains, tentent de toucher les souris (on donne le ballon à la personne touchée et elle devient chat). Pour se protéger, les souris se serrent dans les bras pendant 5 secondes au maximum, le chat doit obligatoirement partir. Accepter

le contact. Idem mais une des 2 souris ne doit pas toucher les pieds au sol (porter la souris)

Exercices techniques : la passe (cf vidéo youtube mobilesport)

- Technique de passe à gauche : les 2 mains sur le ballon, l'élève balance ses bras en arrière vers sa hanche droite puis propulse le ballon sur sa gauche (main droite sur le bas et l'arrière du ballon, main gauche sur le haut et l'avant) en prenant appui sur sa jambe gauche : poussée des bras jusqu'au bout des doigts, bras tendus et faire un grand mouvement avec le corps vers le réceptionneur. Inverse pour l'autre côté. (ne pas encore rechercher spécifiquement à vriller le ballon)
- Lancer le ballon à 1 main à son partenaire en le faisant vriller (la main doit être dessous et en allant vers l'avant il faut faire le mouvement de rotation vers le dessus).
- Lancer le ballon au-dessus de sa tête à 2 mains en le faisant vriller, puis passe sur le côté à son partenaire en le faisant vriller
- Passe (à 2 puis à 4) en se déplaçant vers l'avant d'abord en marchant côte à côte puis en courant. Rappel de la règle de la passe : **pas de passe en avant**. Si c'est le cas : mêlée dans le jeu final
- Criss cross à 3 : deux joueurs du côté du ballon, un joueur à 6 mètres. On suit deux lignes qui traversent la salle. On passe le ballon et on change de colonne en passant derrière. Ne pas trop avancer, attendre derrière le porteur du ballon.
- Disposer 3 tapis de sol espacés de 2-3m en largeur, également en longueur. Le 1^{er} tapis est à 6-7m des joueurs. Le joueur en possession du ballon court et se couche sur le tapis (il a été plaqué) et libère rapidement le ballon pour son demi de mêlée qui fait la passe au joueur suivant qui court et se couche sur le tapis suivant : libération puis passe au 4^e joueur qui court et se couche : libération et passe pour le joueur no1 qui vient depuis l'opposé en courant et aplati le



ballon sur le gros tapis. Le rôle de demi de mêlée est toujours tenu par le même joueur qui doit suivre le porteur du ballon.

- Idem avec un défenseur qui tente d'empêcher la libération du ballon pour le demi de mêlée. Ce défenseur doit rester sur ses appuis sinon il ne peut pas jouer le ballon.

Mise en pratique dans le jeu :

Le jeu se joue dans la largeur de la salle pour avoir suffisamment de place pour écarter le jeu. Si on joue dans la longueur les joueurs se font toucher trop souvent.

- Jeu en surnombre (4 vs 2) : ballon contre le mur ou derrière la ligne (ça dépend de la grandeur de la salle) avec règle du touchrugby adapté (toucher le porteur du ballon dans le dos et sur l'épaule !). Si un attaquant est touché : ballon au milieu et défense à 5m, une passe et ça joue. Si, après 3 touchés l'équipe attaquante n'a pas marqué, elle passe en défense. Introduire cette règle : Si un joueur est touché dans les 2 derniers mètres l'essai compte. **Rappeler la règle : en avant**. Si passe en avant ou en avant : ballon au milieu pour l'autre équipe dans ce jeu. Si c'est le cas dans un match officiel : mêlée ou pénalité et carton jaune si c'est un « en avant » volontaire.
- **Introduire la règle du hors-jeu** : 2 en-buts (4 en-buts aussi possible mais plus difficile, ne pas le faire dans un 1^{er} temps) matérialisés par des cônes. Les joueurs (4vs4) circulent librement dans le terrain (il n'y a pas de camp déterminé) jusqu'à ce que l'arbitre annonce un en-but et donne la balle à un joueur de son choix. Les attaquants se placent derrière le porteur pour éviter le hors-jeu et les défenseurs se placent en face à 3 mètres pour stopper leur avancée (au début attendre que les équipes soient placées correctement avant de lancer le jeu). Ensuite : touchrugby adapté : quand un joueur est touché, il s'arrête (s'il avance trop, le faire reculer) et fait rapidement une passe à un coéquipier. L'adversaire qui l'a touché reste en face de lui. Le but de ce jeu est d'introduire le hors-jeu et qu'ils comprennent que les attaquants doivent reculer pour être derrière le joueur touché et que les défenseurs doivent reculer derrière les pieds du coéquipier qui a touché l'attaquant (sinon hors-jeu). La défense ne peut pas intervenir sur la première passe, elle doit attendre que la passe soit faite (sinon il y a trop souvent des en-avant et ce sont très souvent des en-avant volontaires qui amènent un carton jaune). Arrêter le jeu après 3 touchés. Et recommencer depuis le début.

- 2 équipes de 4-5 sur le terrain : lorsqu'un attaquant est touché il s'arrête où il a été touché, laisse le ballon entre ces jambes et avance d'un pas et se lie à l'adversaire qui l'a touché. Un coéquipier (qui fera office de demi de mêlée) se saisit du ballon et effectue la 1^{ère} passe.
- Pour donner de l'espace à l'équipe qui attaque. On peut obliger l'attaquant touché à s'appuyer sur 2 défenseurs qui doivent se mettre à genoux en face de lui (comme s'ils formaient un ruck). Les autres défenseurs doivent être à la hauteur des pieds de ceux qui sont à genoux (sinon ils sont hors-jeu). Dès que le ballon est levé par le demi de mêlée le jeu se poursuit et la ligne de hors-jeu disparaît. Si après 4 touchés l'équipe qui attaque n'a pas marqué d'essai, elle perd la possession du ballon.

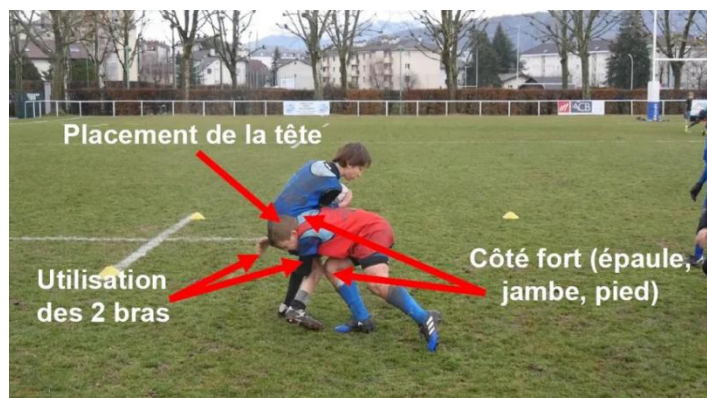
Exercices de MET (phases de lutte) :

Pour tous les exercices de lutte : ne jamais laisser prendre de la vitesse avant la lutte aux élèves (aucun élan). On saisit l'adversaire toujours entre les épaules et les hanches.

- Un ballon pour 2. 2 joueurs, face à face, tiennent le ballon au-dessus de la ligne médiane de la salle. Au signal tirer le ballon dans son camp (aller en arrière). Ne pas lâcher le ballon. Essayer d'arracher le ballon.
- Sur un tapis : deux joueurs, assis dos à dos, se retournent au signal sur les genoux et tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol.
- Sur un tapis : jeu de la tortue : un joueur à 4 pattes, sur les genoux, (tortue) doit résister le plus longtemps possible. L'assaillant tente de retourner la tortue sur le dos le plus rapidement possible. On ne saisit son adversaire qu'entre les épaules et les hanches. Idem mais le joueur ne touche plus les genoux aux sols, il est sur ses appuis (pieds et mains touchent le sol uniquement)
- Jeu des sangsues et promeneurs dans un terrain carré de 4m sur 4m. Deux équipes (sangsues et promeneurs), course libre, au sifflet les sangsues s'accrochent à un promeneur à l'arrêt. Au 2^e sifflet, les

promeneurs tentent de sortir du terrain le plus vite possible, les sangsues essaient de les garder dans le terrain le plus longtemps possible.

- Jeu des déménageurs : Tout le monde trotte. Au signal, les déménageurs saisissent (encercler avec les bras) les meubles (joueurs en position debout, ancrés sur les jambes) essaient de les pousser-tirer hors du terrain le plus rapidement possible, sans les faire tomber. Un meuble sorti ne peut pas revenir en jeu.
- Par 4, positionnés en carré, les joueurs se passent le ballon. Au signal les 3 joueurs qui n'ont pas le ballon tentent de le récupérer (tenu par leur camarade) ou le poussent en dehors de la zone. Comptabiliser les points pour chaque joueur qui conserve ou arrache le ballon.
- Deux paires se passent le ballon face à face sans déplacement. Au 1^{er} sifflet se positionner correctement (une équipe défense/l'autre attaque). Au 2^{ème} sifflet la défense tente de récupérer le ballon tenu par leurs camarades ou de pousser le détenteur du ballon en dehors du terrain.
- Placage à genoux : le porteur du ballon avance à genoux avec le ballon dans les mains et choisit une direction (droite, centre ou gauche). Le plaqueur l'attend à genoux, le plaque et se relève tout de suite pour aller mettre ses mains sur le ballon. Le plaquage se fait sous la hauteur de la poitrine (règle pour les cadets et juniors en match officiel), idéal : au niveau de la ceinture. L'épaule utilisée pour plaquer et la jambe mise en avant se situent du même côté (cf photo). Dos droit, regard à l'horizontale, tête calée contre la hanche adverse et bras encerclant le joueur.
- Idem le porteur du ballon avance en marchant, le plaqueur toujours à genoux.



Mise en pratique dans le jeu :

- 2 en-buts matérialisés par des cônes. Les joueurs circulent librement dans le terrain jusqu'à ce que l'enseignant (ou un autre élève) annonce un en-but (car les 2 équipes n'ont pas de camp attribué) et donne la balle à un joueur de son choix. Les attaquants se lient au porteur du ballon (en venant par l'arrière) et les défenseurs se placent pour stopper leur avancée (en venant par l'avant) : un maul est formé (au début : attendre que le maul soit complètement formé et donner le signal de la poussée). On ne fait pas de passe dans ce jeu, le but étant de travailler la force et le positionnement dans le maul. **Introduire la règle : interdiction d'écrouler un maul (= faute grave : pénalité).** Si le maul n'avance pas pendant 5'' : arrêt de l'action. Si c'est le cas en match officiel l'arbitre annonce : « 1^{er} arrêt » et si le maul n'avance toujours pas et que le ballon n'est pas sorti : mêlée pour l'équipe en défense.
- Jeu en surnombre (4 vs 2) : Touchrugby (toucher le porteur du ballon comme au jeu 1 « la passe »). Si un attaquant est touché : arrêt du jeu, un maul doit être constitué et le jeu se poursuit, au sifflet de l'arbitre, sans que l'équipe attaquante puisse sortir le ballon pour développer une autre attaque. La défense essaie de pousser l'équipe adverse en dehors des limites du terrain pour récupérer le ballon. Si le maul ne progresse pas pendant 5'' : ballon à l'autre équipe.

Exercices techniques : le coup de pied

- Par 2 s'échanger le ballon en le frappant avec le pied. Pas de technique, laisser libre au début. Cf vidéo Youtube Mobilesport « coup de pied de dégagement ». Dans un 2^e temps introduire la technique : frapper le ballon sur la pointe.
- Jeu de précision en augmentant la distance entre les joueurs.
- Par 3, un joueur qui dégage le ballon en l'air devant lui avec le pied. Les deux autres joueurs partent depuis derrière la frappe et courent pour récupérer le plus rapidement possible le ballon.

- Coup de pied de pénalité ou de transformation : ballon tenu par un autre joueur (expliquer comment l'incliner) ou poser le ballon sur une assiette : shooter contre une paroi entre des marques (à voir selon la salle ce qu'il y a). Prendre le ballon par-dessous. Varier les distances et les positions (mettre des pastilles au sol). Concours de précision.



Mise en pratique dans le jeu, **jeu final** :

Avec les classes : toute faute grave amène un tir de pénalité (dans le jeu réel le capitaine a le choix entre plusieurs options : mêlée, jeu à la main, pénal-touche, tir de pénalité).

Ne pas avoir peur de faire exprès de se faire toucher pour obliger l'équipe adverse à reculer derrière les pieds de son joueur. Si un joueur ne le fait pas et que le demi de mêlée adverse soulève son ballon : hors-jeu du défenseur : faute grave qui amène un tir de pénalité et la possibilité d'engranger 3 points.

- 2 équipes de 4-5 sur le terrain : lorsqu'un attaquant est touché il s'arrête où il a été touché, laisse le ballon entre ces jambes et avance d'un pas et se lie à l'adversaire qui l'a touché. Un coéquipier (qui fera office de demi de mêlée) se saisit du ballon et effectue la 1^{ère} passe. Après 6 touchés : changement de possession. S'il y a un essai : effectuer obligatoirement un tir de transformation. S'il y a une faute grave : hors-jeu ou en-avant volontaire par exemple : tir de pénalité au pied obligatoire. La remise en jeu après une transformation se fait au pied depuis le bord de la salle de gym. L'équipe qui engage doit attendre que le ballon soit dans les mains de l'adversaire avant de pouvoir avancer. On peut aussi faire la remise en jeu en posant le ballon au sol au milieu de la salle.