



Présentation :

Avec le contexte sanitaire actuel, la Fédération Française du Sport Adapté par le biais de sa commission sportive Para-Rugby Adapté vous propose le Challenge National Para-Rugby Adapté. Chaque association de rugby affiliée à la FFSA pourra participer. Chaque sportif devra être licencié pour la saison 2020/2021 (compétitive avec classification ou non compétitive). Des challenges vous sont proposés :

- 3 pour les sportifs ayant une licence non compétitive (page 2 à 4) : cliquer [ici](#)
- 6 pour les sportifs AB ayant une licence compétitive (page 5 à 10) : cliquer [ici](#)
- 5 pour les sportifs BC ayant une licence compétitive (page 11 à 17) : cliquer [ici](#)
- 5 pour les sportifs CD ayant une licence compétitive (page 18 à 27) : cliquer [ici](#)

Toutes les catégories sont ouvertes : U12, U16, U18, + de 18 ans.

Les inscriptions débuteront à partir du 13 Janvier. Vous devrez retourner votre bulletin d'inscription auprès de votre Ligue et/ou CDSA.

Vous aurez jusqu'au vendredi 23 avril 2021 pour retourner vos résultats via le fichier Excel à : commissionrugbyadapte@gmail.com.

Pour le Challenge des postures « Tiens ton post et engages » (situation qualificative pour le Championnat de France), nous vous remercions de nous transmettre les vidéos via l'application, téléchargeable avec le QR Code ci-contre :

Vous allez vous-même préparer vos sportifs à cette compétition et les évaluer. Nous comptons bien sûr sur votre esprit sportif pour jouer le jeu à fond et bien respecter les consignes. Au-delà cette compétition à distance l'idée est avant tout de reproposez de l'activité, du lien et de l'échange.

QR CODE :



Mesures sanitaires à respecter :

- Se laver les mains avant le début de la séance et entre chaque séquence avec du gel hydroalcoolique et à la fin de la séance/désinfecter le matériel au début de la séance, pendant les séquences et à la fin de la séance.
- Respecter les distanciations sociales (les exercices ont été pensés dans ce sens-là)/avoir du gel hydroalcoolique et autres moyens de désinfections pendant la séance.

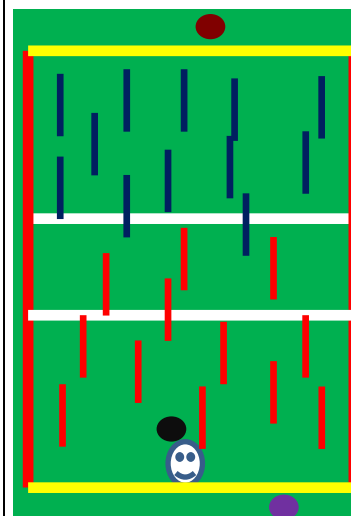
Pour tout renseignement technique, vous pouvez joindre la Commission Nationale Para Rugby Adapté : commissionrugbyadapte@gmail.com.

Il y aura un classement individuel sur l'ensemble des exercices proposés sur la classe.

Matériel nécessaire : Plots et/ou Piquets, coupelles, cerceaux, boucliers, piquets, 2 sacs de plaquages en AB et BC (1 en CD et aucun pour les non compétitifs), 10 ballons T4 pour U12/16 et 10 T5 pour U18/ +18ans, un moyen pour délimiter les zones de plaquages sur sacs de plaquage et poteaux de rugby style papier cache.

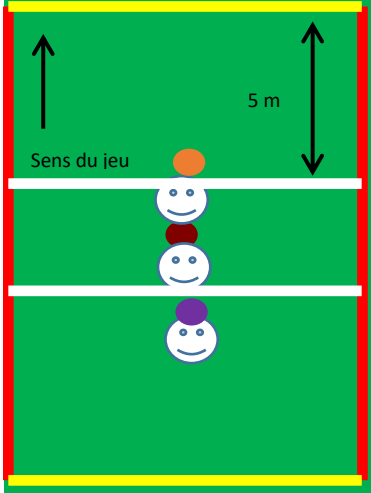
1. Pour les sportifs ayant une licence Non- Compétitive

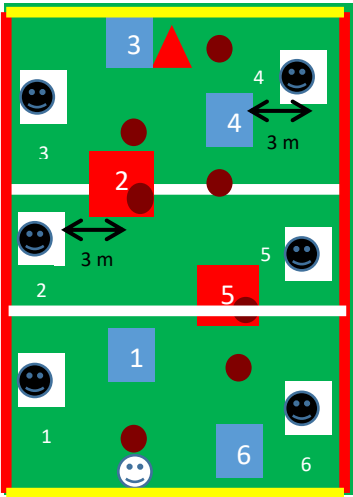
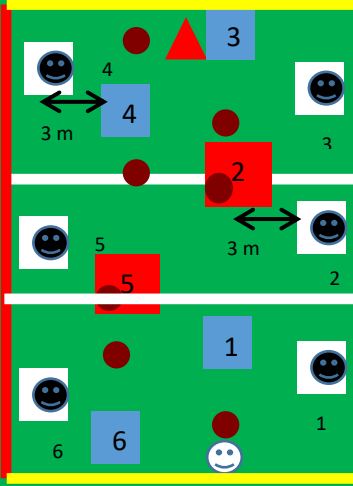
SITUATION PEDAGOGIQUE 1	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Marque</p> <p>« Marque et évite »</p>	<p>Apprendre à marquer.</p> <p>Faire générer de l'avancée au porteur de balle.</p> <p>Repérer les zones de marque.</p> <p>Prise de conscience des dimensions de son terrain.</p> <p>Se repérer sur le terrain puis s'orienter et/ou se réorienter.</p> <p>Travailler sur les changements de direction en fonction d'un obstacle (qui ici se substitue au défenseur).</p>	<p>Mettre le plus d'essais possible en 1min30.</p>	<p>Terrain 8m x 16m + voir schéma.</p> <p>3 ballons.</p> <p>Plusieurs piquets ou grands plots.</p> <p>Au signal de l'éducateur, le sportif se saisit du ballon et va marquer le plus vite possible dans la zone de marque en face de lui, puis une fois qu'il a aplati, va se saisir du ballon se trouvant déjà dans la zone de marque où il vient d'arriver et repart marquer vers l'autre zone de marque et ainsi de suite pendant 1min30, le tout en évitant au maximum les piquets.</p>	<p>Marquer au moins 3 fois voire plus.</p> <p><u>Schéma :</u></p>	<p>Courir le plus vite possible vers la zone de marque qui est identifiée et aplatir le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec les mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>1 essai = 1point</p> <p>Bonus de 5 points par tranche de 5 essais marqués.</p>



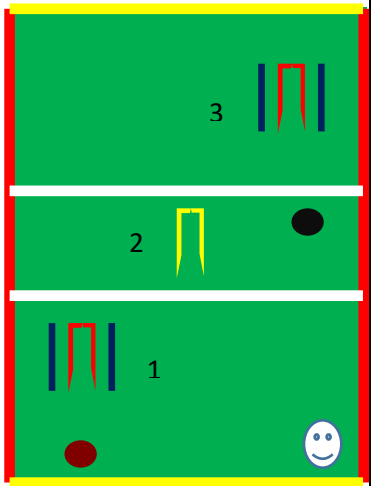
CHALLENGE

Para-Rugby Adapté

SITUATION PEDAGOGIQUE 2	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Marque</p> <p>« Rugby relais»</p>	<p>Apprendre à marquer.</p> <p>Faire générer de l'avancée au porteur de balle.</p> <p>Repérer les zones de marque.</p> <p>Faire prendre conscience au sportif des dimensions de son terrain.</p> <p>Permettre au sportif de se repérer sur le terrain et de savoir au plus vite s'orienter et/ou se réorienter.</p>	<p>Mettre le plus d'essais possible en 2 min.</p>	<p>Terrain 8m x 16m + voir schéma.</p> <p>1 ballon par sportif.</p> <p>Les sportifs sont les uns derrière les autres à 5m de la ligne de marque choisie. Le 1^{er} sportif démarre au signal de l'éducateur et va marquer. Dès que celui a marqué le 2^{ème} sportif démarre à son tour et va en faire de même et ainsi de suite pendant 2 min.</p> <p>Attention les sportifs qui ont marqué se replacent rapidement sur les côtés sans gêner l'exercice.</p> <p>Sur les 3 passages, obligation de faire au moins un passage vers une zone de marque et les 2 autres vers l'autre zone de marque.</p>	<p>Marquer au moins 6 fois par passage voire plus.</p> <p><u>Schéma :</u></p> 	<p>Courir le plus vite possible vers la zone de marque qui est identifiée et aplatir le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec les mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>1 essai = 1 point Bonus de 5 points par tranche de 5 essais marqués.</p> <p>Faire 3 passages par équipe et additionner le nombre d'essais marqués sur les 3 passages. 1 essai qui n'est pas aplati correctement ne compte tout simplement pas.</p>

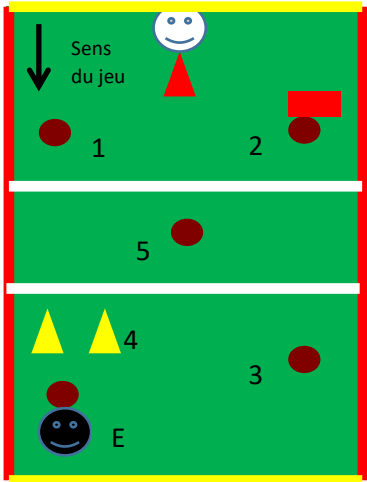
SITUATION PEDAGOGIQUE 3 : Passes « Passe et cours »	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p><u>Schéma passes à gauche :</u></p>  <p><u>Schéma passes à droite :</u></p> 	<p>Progresser dans la gestuelle des passes.</p> <p>Evaluer la dissociation haut/bas.</p>	<p>Réussir ses passes</p>	<p>Terrain 8m x 16m + voir schéma.</p> <p>6 ballons, 6 partenaires de jeu, 1 plot, des coupelles.</p> <p>Au signal de l'éducateur le sportif va ramasser le ballon 1, court vers la zone de passe 1 et fait la passe dans cette zone vers le destinataire 1, puis va vers le ballon 2 dans la zone de passe 2 et fait la passe dans cette zone vers le destinataire 2 et ainsi de suite jusqu'au ballon 6.</p> <p>Le jeu se termine dès que le dernier destinataire a pu ou pas contrôler le ballon.</p> <p>L'espace entre le passeur et le destinataire est de 3m.</p> <p>Les ballons 2 et 5 seront obligatoirement une passe partant au sol.</p> <p>Les destinataires sont dans une zone de 2m sur 2m pour recevoir la passe et ne peuvent pas en sortir.</p> <p>Chaque zone de passe est de 2m sur 2m.</p> <p>2 passages par joueur ; 1 sera obligatoirement avec des passes vers la gauche et l'autre avec des passes vers la droite.</p>	<p>Quand ma passe arrive dans les mains du destinataire</p>	<p>Tenir le ballon à 2 mains.</p> <p>Si passe à gauche : pied droit devant, main droite qui pousse et main gauche qui dirige.</p> <p>Si passe à droite : pied gauche devant, main gauche qui pousse et main droite qui dirige.</p> <p>Tourner dans l'ordre au moment de la passe : tête (prise d'infos), épaules tronc.</p> <p>Mains dirigées vers le destinataire, bras tendus. Pour les 2 passes au sol bien fléchir sur les jambes et pousser avec ses jambes pour relever légèrement son buste et envoyer le ballon bras et mains tendus vers le destinataire.</p> <p>Si les destinataires sont des sportifs vous pouvez leur demander de tendre leur main en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>2 passages par joueur (1 passe à gauche et 1 passe à droite).</p> <p>1 passe réussie = 1 point</p> <p>On additionnera le nombre de points marqués des 2 passages.</p> <p>Si les 12 passes sont réussies : bonus de 5 points.</p>

2. Pour les sportifs AB ayant une licence compétitive

SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
Marque « Le slalom rugby » 	Apprendre à marquer. Faire générer de l'avancée au porteur de balle. Repérer les zones de marque Faire prendre conscience au sportif des dimensions de son terrain. Travailler sur les changements de direction en fonction d'un obstacle (qui ici se substitue au défenseur). Appréhender le contact au sol. Permettre au sportif de libérer un ballon en sécurité. Savoir enchaîner le plus rapidement et efficacement possible un enchaînement : course, passage au sol, reprise d'appuis, reprise de course.	Marquer le plus d'essais possible en 1 min 30.	Terrain 15m x 18m + voir schéma. Exercice chronométré sur 1min30. 2 ballons, du matériel pour faire les portes. Le sportif démarre au signal de l'éducateur en bas à droite, va ramasser le ballon, va à la porte 1 où il doit à tout prix passer entre un piquet rouge et un piquet bleu, puis va à la porte 2 où il passe entre les 2 piquets jaune et passe au sol où il fait une chute sous forme de roulade qui simulera le plaquage, libère son ballon vers son camp et lâche son ballon, se relève et va chercher le 2 ^{ème} ballon et va à la porte 3 où il doit à tout prix passer entre un piquet rouge et un piquet bleu, puis va marquer derrière la ligne de marque qui lui est dévolue. Puis repart au point de départ et répète au maximum cette situation pendant 1min30.	Marquer au moins 2 essais voire plus.	Courir le plus vite possible vers la zone de marque qui est dévolue à chaque sportif et aplatir le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec mes mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon. Sur les portes 1 et 3, le sportif doit se présenter face à la porte rouge et marquer le changement de direction vers la droite ou la gauche. Sur le porte 2, le sportif doit simuler une chute via une « roulade » mais il doit surtout bien libérer le ballon : allongé, parallèle au ligne de marque, de dos à la ligne de marque où il doit aller, le ballon orienté vers son camp bras tendu vers son camp ballon dans ses mains, tenir cette position 5 secondes puis se relever le plus vite possible en étant actif sur ses jambes mais aussi ses bras.	Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point. 3 passages par sportif on additionnera le nombre de points d'essais marqués sur les 3 passages. 1 essai=1 point Si un en-avant est commis pendant l'action le ballon est annulé et le sportif repart au point de départ. Bonus de 5 points par tranche de 4 essais marqués.

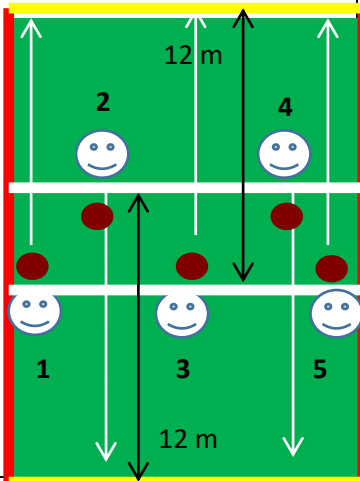
CHALLENGE

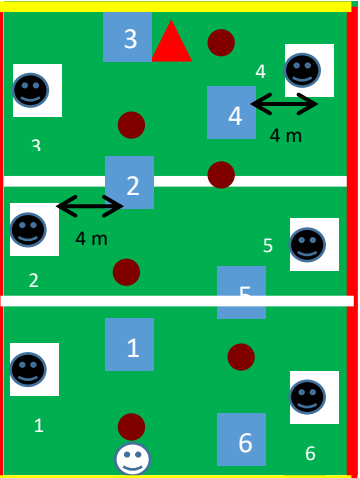
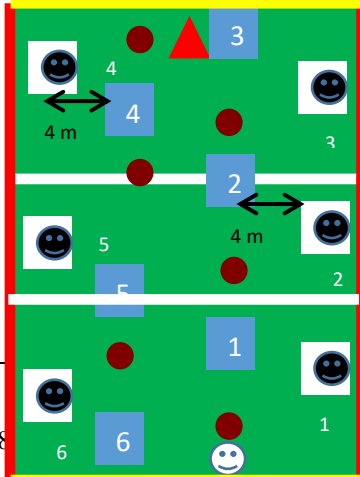
Para-Rugby Adapté

SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Marque</p> <p>« Marque en folie »</p> 	<p>Apprendre à marquer.</p> <p>Faire générer de l'avancée au porteur de balle.</p> <p>Faire repérer les zones de marque.</p> <p>Faire prendre conscience au sportif des dimensions de son terrain.</p> <p>Permettre au sportif de se repérer sur le terrain et de savoir au plus vite s'orienter et/ou se réorienter.</p> <p>Appréhender le contact au sol.</p>	<p>Marquer le plus d'essais possible sur 2min30.</p>	<p>Terrain 15m x 18m + voir schéma. Exercice chronométré sur 2min30. 5 ballons, 1 bouclier, 3 plots.</p> <p>1 passage par sportif Le sportif aura un temps maximum de 2min30 pour marquer le plus d'essais possible.</p> <p>Le sportif part du plot rouge et va ramasser le 1^{er} ballon où il devra se mettre sur le ventre et y rester 5 s puis se relever rapidement et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge va au 2^{ème} ballon et le ramasse derrière un bouclier (posé horizontalement) sans toucher le bouclier ni perdre ses appuis (sinon - 1 pt de pénalité) et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge et va au 3^{ème} ballon où il simule une chute /plaquage par une « roulade », au sol se relève rapidement et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge et va au 4^{ème} ballon que l'éducateur (E) lui fera rouler sur 2 m entre les 2 plots jaunes puis il ramasse le ballon en pleine course si possible et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge, va ramasser le 5^{ème} ballon et va marquer le plus vite possible. Après avoir joué le 5^{ème} ballon, le sportif recommence la même chose au ballon 1, puis 2, puis 3, etc... jusqu'à la fin du temps imparti.</p>	<p>Marquer au moins 5 essais voire plus</p>	<p>Courir le plus vite possible vers la zone de marque qui est dévolue à chaque sportif et aplatir le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec les mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon.</p> <p>Ramasser correctement le ballon en se fléchissant sur mes jambes, en gardant le dos droit et en les saisissant avec mes 2 mains.</p> <p>Sur les passages au sol se relever le plus vite possible en étant actif sur mes jambes mais aussi mes bras.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>1 essai= 1 point</p> <p>Si un en-avant est commis pendant l'action le ballon est annulé et le sportif va au ballon suivant en repassant par le plot rouge.</p> <p>Si au 2^{ème} ballon le ballon n'est pas ramassé correctement -1point de pénalité (c'est-à-dire que le sportif touche le bouclier et/ou perd ses appuis)</p> <p>Bonus de 5 points par tranche de 6 essais marqués.</p>

CHALLENGE

Para-Rugby Adapté

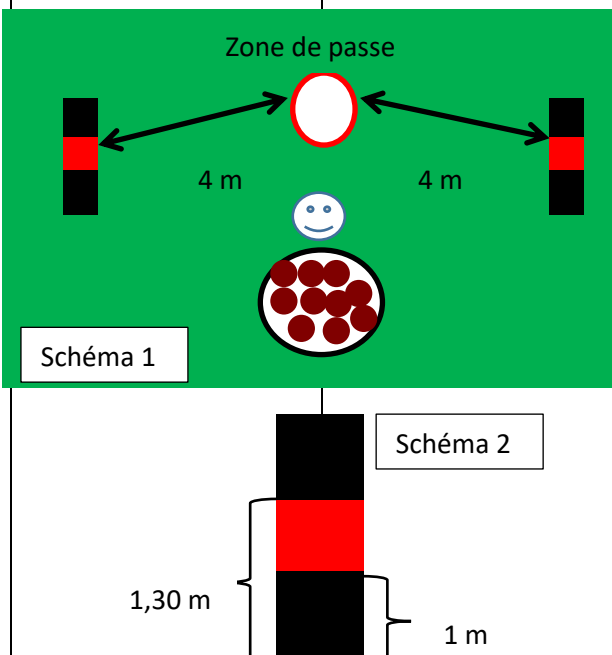
SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Marque</p> <p>« L'effet domino »</p> 	<p>Apprendre à marquer.</p> <p>Faire générer de l'avancée au porteur de balle.</p> <p>Faire repérer les zones de marque.</p>	<p>Marquer le plus d'essais en équipe en 2 min.</p>	<p>Terrain 15m x 18m + voir schéma.</p> <p>Exercice chronométré sur 2 min.</p> <p>C'est un jeu collectif où le chrono démarre au 1^{er} sportif et se termine quand le dernier sportif arrive au bout du temps imparti.</p> <p>Un ballon par sportif. Chaque sportif est espacé d'1 mètre.</p> <p>Le sportif 1 démarre et va aplatis en face de lui dès qu'il a aplati le sportif 2 démarre et va faire de même puis le sportif 3 démarre et ainsi de suite. Arrivée à la marque du dernier sportif le sportif 1 se sera replacé à sa place initiale et recommencera l'action puis le sportif 2, puis le 3, etc... .</p> <p>Reproduire 2 fois cet exercice.</p>	<p>Aplatis le ballon dans la zone de marque qui est dévolue à chaque sportif.</p>	<p>Courir le plus vite possible vers la zone de marque qui est dévolue à chaque sportif et y aplatis le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec mes mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autres points.</p> <p>Pour compter les points nous additionnerons le nombre total d'essais marqués par l'équipe sur les 2 passages.</p> <p>1 essai = 1 point.</p> <p>Si un avant est commis pendant l'action le ballon est annulé et le sportif suivant peut démarrer.</p> <p>Bonus de 5 points par tranche de 6 essais marqués.</p>

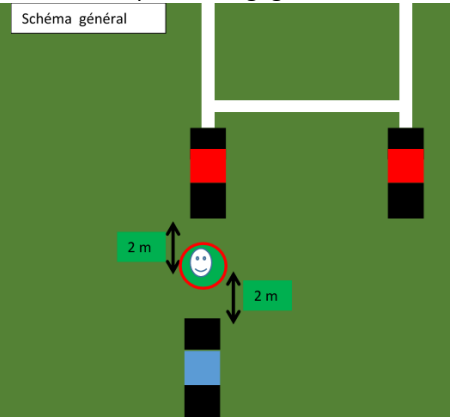



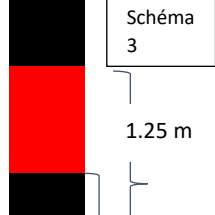
SITUATION PEDAGOGIQUE PASSE « Passe et cours »	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p><u>Schéma passes à gauche :</u></p>  <p><u>Schéma passes à droite :</u></p> 	<p>Progresser dans la gestuelle des passes.</p> <p>Evaluer la dissociation haut/bas.</p>	<p>Réussir ses passes</p>	<p>Terrain 15m x 18m + voir schéma.</p> <p>6 ballons, 6 partenaires de jeu, 1 plot, des coupelles.</p> <p>Au signal de l'éducateur le sportif va ramasser le ballon 1 court vers la zone de passe 1 et fait la passe dans cette zone vers le destinataire 1, puis va ramasser le ballon 2, court vers la zone de passe 2 et fait la passe dans cette zone vers le destinataire 2 et fait la passe et ainsi de suite jusqu'au ballon 6. Le jeu se termine dès que le dernier destinataire a pu ou pas contrôler le ballon.</p> <p>L'espace entre le passeur et le destinataire est de 4m.</p> <p>Les destinataires sont dans une zone de 2m sur 2m pour recevoir la passe et ne peuvent pas en sortir.</p> <p>Chaque zone de passe est de 2m sur 2m.</p> <p>2 passages par joueur, 1 sera obligatoirement passes vers la gauche et l'autre passes vers la droite.</p>	<p>Quand ma passe arrive dans les mains du destinataire.</p>	<p>Tenir le ballon à 2 mains.</p> <p>Si passe à gauche : pied droit devant, main droite qui pousse et main gauche qui dirige.</p> <p>Si passe à droite : pied gauche devant, main gauche qui pousse et main droite qui dirige.</p> <p>Tourner dans l'ordre au moment de la passe : tête (prise d'infos), épaules tronc.</p> <p>Mains dirigées vers le destinataire, bras tendus.</p> <p>Si les destinataires sont des sportifs vous pouvez leur demander de tendre leur main en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>2 passages par joueur (1 passe à gauche et 1 passe à droite)</p> <p>1 passe réussie = 1 point</p> <p>On additionnera le nombre de points marqués des 2 passages.</p> <p>Si les 12 passes sont réussies bonus de 5 points.</p>

CHALLENGE

Para-Rugby Adapté

SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Passé/Passé au sol</p> <p>« Passé et vise »</p>	<p>Progresser dans la gestuelle des passes.</p> <p>Evaluer la dissociation haut/bas.</p>	<p>Viser une cible en faisant une passe où le ballon est au sol.</p>	<p>Voir schéma 1.</p> <p>Couppelles pour matérialiser les zones. 10 ballons. 2 sacs de plaquage.</p> <p>Sur les 2 sacs de plaquage, matérialiser une zone (avec du ruban adhésif style papier cache par exemple) allant d'un mètre à 1,30 en partant du sol (voir schéma 2).</p> <p>4m entre chaque cible à viser et la zone de passe.</p> <p>Le sportif a 3 min max pour réaliser ses 10 passes.</p> <p>Au signal de l'éducateur, le sportif prend son 1^{er} ballon l'amène dans la zone de passe le pose au sol et fait une passe « style demi de mêlée » à sa droite ou à sa gauche puis va chercher le 2^{ème} ballon et ainsi de suite jusqu'au 10^{ème} ballon.</p> <p>Sur les 6 premiers ballons il doit y avoir 3 passes à droite et 3 passes à gauche.</p> <p>Les 4 derniers ballons seront des ballons bonus si le sportif le souhaite il pourra faire les passes à genoux, 2 à droite, 2 à gauche. S'il ne le souhaite pas il fera normalement 2 passes à droite et les 2 autres à gauche mais ne pourra pas bénéficier des points bonus.</p> <p>Si au bout des 3 minutes le sportif n'a pas fait ses 10 passes, on comptera les points du nombre de ballons joués.</p>	<p>Toucher à chaque fois la cible</p>	<p>Saisir le ballon à 2 mains mais envoyer le ballon à « la louche » en s'aidant surtout de la main droite qui pousse fort et éjecte quasiment à la saisie du ballon si passe côté gauche. Faire l'inverse quand la passe est du côté droit.</p> <p>Avoir les jambes suffisamment écartées pour trouver ses appuis.</p> <p>La passe au sol passe aussi par les jambes et le transfert du poids de la jambe extérieur vers la jambe intérieure.</p> <p>Ex : si passe vers la droite ; mon transfert de force se fait de la jambe gauche (extérieure) vers ma jambe droite (intérieure).</p> <p>Je relève légèrement mon buste pour avoir un alignement tête/dos/jambe extérieur avec le regard vers ma cible et bras/mains tendus.</p> <p>Pour les passes à genou, importance de la saisie du ballon surtout de la main qui pousse, qui doit envoyer à la louche, rotation vers la cible (après la saisie du ballon) de la tête avec le regard sur la cible, épaules, buste. Bras et mains tendus vers la cible à la finition.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>1 point par passe réussie qui atteint la cible</p> <p>5 points par passe bonus réussie à genoux.</p> <p>Si le sportif se tourne parce que c'est « son mauvais côté de passe pour faire la passe », même s'il la réussit : - 1 point.</p> <p>Passé qui n'atteint pas la cible : 0 point.</p>



SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIFS/ BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Posture/Plaquage</p> <p>« Tiens ton post et engages »</p>     	<p>Amener le sportif à plaquer en toute sécurité et efficacement/</p> <p>Avoir la bonne posture.</p> <p>Réussir ses plaquages dans la règle.</p>	<p>Voir schéma général et schéma posture.</p> <p>On va se servir des poteaux de rugby avec les protections. Ballons, cerceau, 1 sac de plaquage.</p> <p>Le sportif tient la posture 1 (sur schéma 1) pendant 5s puis recule d'un pas en gardant la posture, c'est à dire qu'entre son épaule et le poteau il y a le ballon qui doit tenir en pression entre les deux 5 s puis le sportif recule et le ballon tombe, puis le sportif ré-avance d'un pas en prenant la posture 2 (sur schéma 2, qui simule un plaquage), le sportif tient la posture 5s puis recule d'un pas se retourne et plaque sur un sac de plaquage situé 2m derrière lui en ayant les bonnes attitudes et sur la bonne zone de plaquage autorisée.</p> <p>Chaque posture et plaquage doivent être réalisés dans une zone plaquage bien définie et identifiable par le sportif.</p> <p>Faire cette action dans sa totalité 3 fois sur épaule gauche et 3 fois sur épaule droite.</p> <p>Définir sur les poteaux de rugby et les sacs de plaquage une zone de plaquage allant de 0.90m (zone du short/taille) à 1.25m (zone sous la ligne poitrine) en partant du sol (schéma 3). On peut matérialiser cette zone avec du ruban adhésif « style papier cache » par exemple.</p>	<p>Tenir ses postures le temps demandé</p> <p>Faire tomber les sacs de plaquage par un plaquage correct et sûr.</p>	<p><u>Posture 1</u> : le sportif se met en position bras dans le dos, dos droit, jambes fléchies, tête en haut regard vers l'avant et avec une de ses épaules doit faire une pression avec le ballon de rugby et le poteau de rugby et tenir 5s. Si épaule droite qui exerce la pression jambe droite devant, si épaule gauche jambe gauche devant.</p> <p><u>Posture 2</u> : Après avoir reculé le sportif réenclenche instantanément l'action suivante et là il doit « plaquer » le poteau, le dos droit, avec les deux bras en « quasi-simultané » entre la ligne short/taille et en-dessous de la ligne de la poitrine, jambes fléchies, tête en haut, regard vers l'avant. Si plaquage épaule droite jambe droite devant, si épaule gauche jambe gauche devant. Il doit tenir la posture 5 s. Attention ici c'est la posture qui nous intéresse et non l'intensité.</p> <p><u>Plaquage</u> : le sportif doit plaquer le sac de plaquage, le dos droit, avec les deux bras en « quasi-simultané » entre la ligne short/taille et en-dessous de la ligne de la poitrine, jambes fléchies, tête en haut, regard vers l'avant. Si plaquage épaule droite : jambe droite devant, si épaule gauche : jambe gauche devant. Dès que le plaquage est fini demander au sportif de vite se relever et de vite sortir de la zone plaquage. Tête placée vers l'extérieur.</p>	<p>Situation notée par la CSN via la vidéo transmise par l'application (voir P1).</p> <p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point.</p> <p>Posture 1 réussie avec les bons critères de réalisation : 3 points</p> <p>Posture 2 réussie avec les bons critères de réalisation : 3 points</p> <p>Plaquage réussi dans la zone avec les bons critères de réalisation : 3 points.</p> <p>Plaquage au-dessus de la ligne poitrine : - 1 point.</p> <p>Si tous les plaquages sont faits au niveau de la zone short/taille : +5 pts.</p>

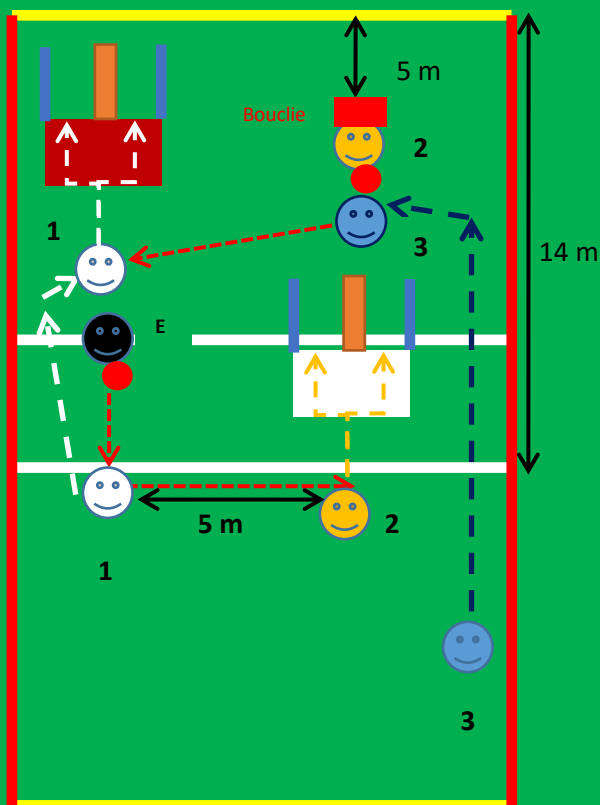
3. Pour les sportifs BC ayant une licence compétitive

SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Marque</p> <p>« Marque en folie »</p>	<p>Apprendre à marquer.</p> <p>Faire générer de l'avancée au porteur de balle.</p> <p>Faire repérer les zones de marque.</p> <p>Faire prendre conscience au sportif des dimensions de son terrain.</p> <p>Permettre au sportif de se repérer sur le terrain et de savoir au plus vite s'orienter et/ou se réorienter.</p> <p>Appréhender le contact au sol.</p>	<p>Marquer le plus d'essais possible sur 2min30.</p>	<p>Terrain 15m x 18m + voir schéma.</p> <p>Exercice chronométré sur 2min30.</p> <p>5 ballons, 1 bouclier, 3 plots.</p> <p>1 passage par sportif</p> <p>Le sportif aura un temps maximum de 2min30 pour marquer le plus d'essais possible.</p> <p>Le sportif part du plot rouge et va ramasser le 1^{er} ballon où il devra se mettre sur le ventre et y rester 5 s puis se relever rapidement et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge va au 2^{ème} ballon et le ramasse derrière un bouclier (posé horizontalement) sans toucher le bouclier ni perdre ses appuis (sinon – 1 pt de pénalité) et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge et va au 3^{ème} ballon où il simule une chute /plaquage par une « roulade », au sol se relève rapidement et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge et va au 4^{ème} ballon que l'éducateur (E) lui fera rouler sur 2 m entre les 2 plots jaunes puis il ramasse le ballon en pleine course si possible et va marquer. Puis il repasse par le plot rouge, va ramasser le 5^{ème} ballon et va marquer le plus vite possible. Après avoir joué le 5^{ème} ballon, le sportif recommence la même chose au ballon 1, puis 2, puis 3, etc... jusqu'à la fin du temps imparti.</p>	<p>Marquer au moins 5 essais voire plus</p>	<p>Courir le plus vite possible vers la zone de marque qui est dévolue à chaque sportif et aplatir le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec les mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon.</p> <p>Ramasser correctement le ballon en se fléchissant sur mes jambes, en gardant le dos droit et en les saisissant avec mes 2 mains.</p> <p>Sur les passages au sol se relever le plus vite possible en étant actif sur mes jambes mais aussi mes bras.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>1 essai= 1 point</p> <p>Si un en-avant est commis pendant l'action le ballon est annulé et le sportif va au ballon suivant en repassant par le plot rouge.</p> <p>Si au 2^{ème} ballon le ballon n'est pas ramassé correctement - 1point de pénalité (c'est-à-dire que le sportif touche le bouclier et/ou perd ses appuis)</p> <p>Bonus de 5 points par tranche de 6 essais marqués.</p>

SITUATION PEDA	OBJECTIF(S)	BUT(S)	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Marque</p> <p>« Déplace la balle »</p>	<p>Faire générer de l'avancée au porteur de balle pour marquer le plus vite possible après un ballon de récupération.</p> <p>Travailler sur les changements de direction en fonction d'un obstacle (qui ici se substitue au défenseur).</p> <p>Contre-attaquer après un ballon de récupération pour aller marquer le plus vite possible en déplaçant le ballon vers les espaces libres. Enchaîner plusieurs tâches pour permettre la continuité du jeu en ayant différents rôles dans la même action.</p> <p>Travail sur l'importance de la qualité des passes.</p>	<p>Marquer le plus d'essais sur 3 min.</p>	<p>Marquer au moins 2 fois par passage.</p> <p>Réussir ses passes.</p> <p>Bien jouer ses duels</p>	<p>Amener collectivement le plus vite possible vers la zone de marque qui est dévolue à chaque sportif et y aplatir le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec les mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon.</p> <p>Sur les zones de duel le sportif doit se présenter face au piquet orange et marquer le changement de direction vers la droite ou la gauche.</p> <p>Devant le bouclier, le sportif doit simuler un plaquage via une chute mais il doit surtout bien libérer le ballon : allongé, parallèle aux lignes de marque, de dos à la ligne de marque où il doit aller, le ballon orienté vers son camp bras tendu vers son camp ballon dans ses mains, et le faire rouler sur 1m.</p> <p>Pour les passes, saisir le ballon à 2 mains mais envoyer le ballon à « la louche » en s'aidant surtout de la main droite qui pousse fort et éjecte quasiment à la saisie du ballon si passe côté gauche. Faire l'inverse quand la passe est du côté droit. Avoir les jambes suffisamment écartées pour trouver ses appuis.</p> <p>La passe au sol passe aussi par les jambes et le transfert du poids de la jambe extérieure vers la jambe intérieure.</p> <p>Ex : si passe vers la droite; mon transfert de force se fait de la jambe gauche (extérieure) vers ma jambe droite (intérieure).</p> <p>Je relève légèrement mon buste pour avoir un alignement tête/dos/jambe extérieur avec le regard vers ma cible bras et mains tendus.</p> <p>Le destinataire de la passe tend ses mains en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autres points.</p> <p>1 essai marqué = 1 point</p> <p>1 passe réussie = 1 point</p> <p>1 bonne libération au sol de façon sécurisée = 1 points</p> <p>En tout 6 passages par trio, on additionne le nombre de points marqués sur les 6 passages par le trio.</p> <p>Une action qui ne se termine pas à cause d'un en-avant, d'une passe en-avant ou d'un ballon qui est sorti du terrain = - 1 point.</p> <p>1 piquet orange touché = - 1 point</p> <p>1 passe qui touche le sol avant la réception mais dont il n'y a pas d'en-avant (mais le jeu continue) = - 1 point.</p> <p>Une mauvaise libération au sol de façon non-sécurisée = - 1 point.</p> <p>Si un ballon tombe au sol et qu'il n'y a pas d'en-avant le jeu continue mais - 1 point.</p>

CHALLENGE Para-Rugby Adapté

Schéma 1



AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT

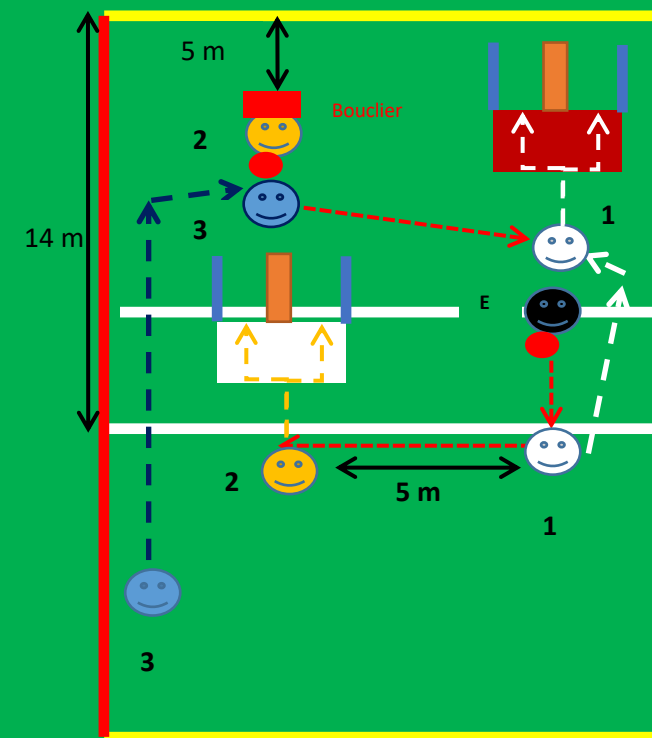
Parcours chronométré sur 3 min. Ballons, bouclier(s), plots, coupelles. Par groupe de 3, où il faudra toujours garder 1 m pour respecter les distanciations sociales entre les sportifs.

3 passages par groupe de chaque côté (voir schéma 1 et 2) à chaque passage les joueurs occupent un rôle différent. Soit 6 passages en tout.

Il y a 2 zones de duel qui font 3m sur 3m. Sur les schémas, elles sont de couleurs blanches et marrons. Dans ces zones de duel le sportif devra passer par une des portes orange et bleu et ne jamais toucher les piquets orange. Il devra se présenter face au piquet orange et ne pourra amorcer son changement de direction que quand il sera complètement dans la zone de duel pour pouvoir franchir cet obstacle par une des 2 portes. Les piquets bleus sont espacés chacun d'un mètre du piquet orange.

Déroulement : L'éducateur (E) lance le jeu en faisant rouler le ballon vers le joueur 1. Le joueur 1 ramasse le ballon et fait une passe sans porter le ballon au joueur 2 qui va jouer un 1^{er} duel offensif dans la 1^{ère} zone de duel. Pendant ce temps un 3^{ème} joueur suit l'action et reste soutien du joueur 2. Le joueur 2 après avoir franchi sa zone de duel arrive sur le bouclier qui est la zone de plaquage, il simule un plaquage en passant au sol et en libérant dans la bonne position le ballon vers son camp tout en faisant légèrement rouler le ballon sur 1 m au joueur 3 qui fait une passe sans porter le ballon au joueur 1 qui avait suivi l'action et qui s'était replacé. Le joueur 1 reçoit le ballon et joue un duel dans la 2^{ème} zone de duel et dès qu'il a franchi il doit aller marquer dans la zone de marque dévolue à cet effet. Puis les 3 joueurs vont se replacer à leurs placements initiaux et recommencent l'action et ainsi de suite pendant 3 min. Tout ballons au sol n'impliquant pas un arrêt du jeu permet à l'action de continuer, par contre si le ballon sort du terrain ou qu'il y a un en-avant, les 3 sportifs recommencent l'action du début sans arrêt du chronomètre.

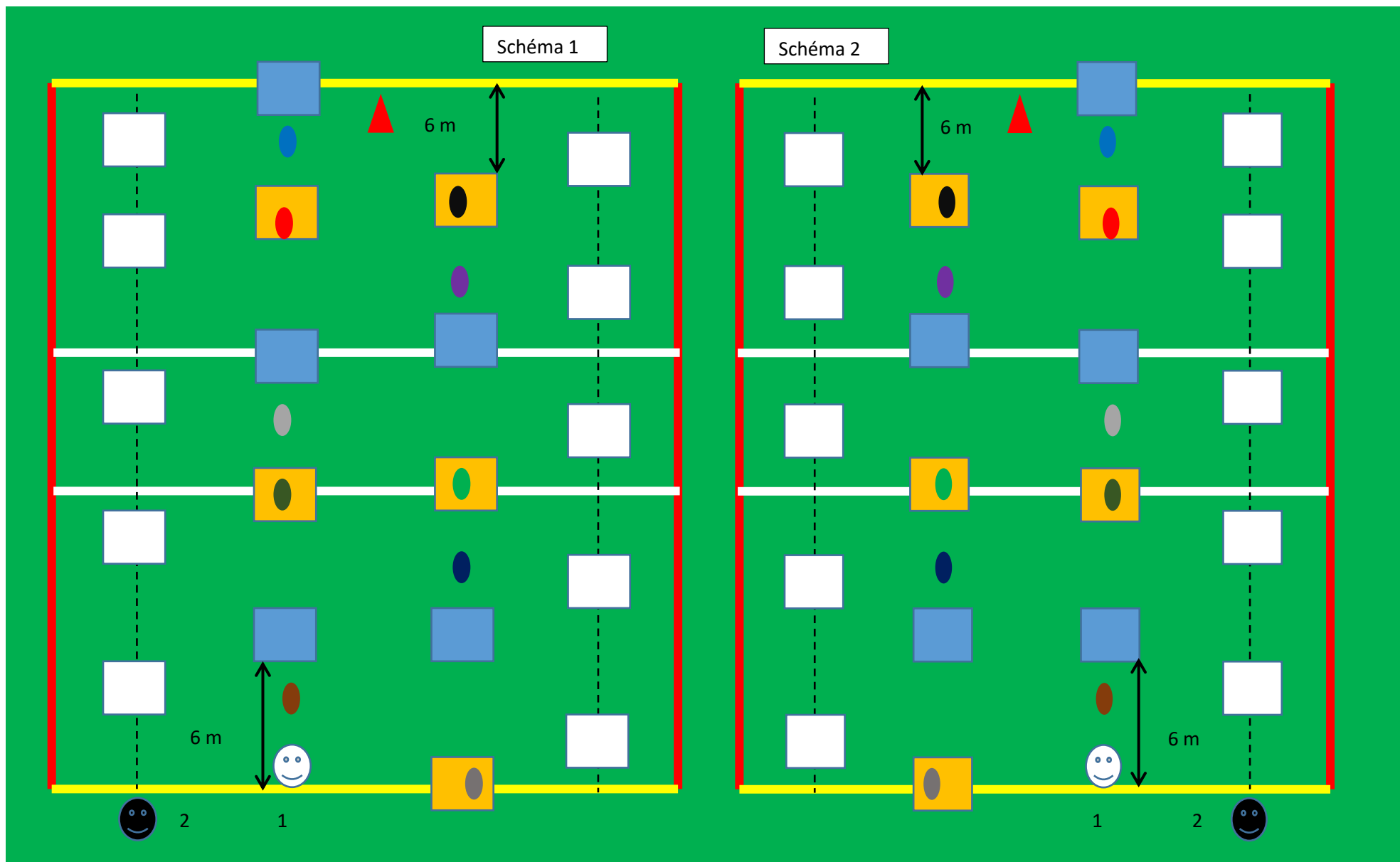
Schéma 2



SITUATION PEDA	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Passé</p> <p>« Cours et passé »</p>	<p>Progresser dans la gestuelle des passes.</p> <p>Evaluer la dissociation haut/bas.</p>	<p>Faire des passes de qualité à son partenaire</p>	<p>Terrain 30m x 22m + voir schémas.</p> <p>Par groupe de 2.</p> <p>1 joueur passeur et 1 joueur receveur puis on inverse les rôles.</p> <p>1 passage chacun passe à gauche (schéma 1) et un passage passe à droite (schéma 2). En tout 4 passages par binôme.</p> <p>10 zones de passes (bleue et orange sur schémas) et 10 zones de réception (blanche sur schémas) : 2m x 2m. Les zones de passes bleues sont des zones de passe où le ballon sera en l'air et où le passeur aura ramassé le ballon positionnée 2,50m devant cette zone. Les zones de passes orange sont des passes où le ballon sera au sol directement dans la zone et le passeur fera une passe de « 9 ». Le passeur doit impérativement faire ses passes dans les zones à cet effet et le receveur doit les recevoir impérativement dans les zones à cet effet. Chaque zone de passe est espacée de 10 m. La distance entre la zone de passe et la zone de réception est entre 8 et 10m .</p> <p><u>Déroulement</u> : Au signal de l'éducateur le joueur 1 va au 1^{er} ballon et fait sa passe puis il va au 2^{ème} ballon et ainsi de suite. Arrivés au 5^{ème} ballon les 2 joueurs font le tour du plot rouge et repartent dans l'autre sens.</p> <p>Attention pour le 5^{ème} et 10^{ème} ballon le receveur doit bien le recevoir dans sa zone puis aller marquer. Pour les autres ballons il les pose dans la zone où il est. Toute passe en-avant ou avec rebond avant réception ou hors-zone ne comptera pas.</p>	<p>Toutes mes passes arrivent dans les mains de mon partenaire sans le mettre en difficulté.</p>	<p>Passes debout : Tenir le ballon à 2 mains. Si passe à gauche : pied droit devant, main droite qui pousse et main gauche qui dirige. Si passe à droite : pied gauche devant, main gauche qui pousse et main droite qui dirige. Tourner dans l'ordre au moment de la passe : tête (prise d'infos), épaules tronc. Mains dirigées vers le destinataire, bras tendus. Le destinataire de la passe tend ses mains en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p> <p>Passes au sol : Saisir le ballon à 2 mains mais envoyer le ballon à « la louche » en s'aidant surtout de la main droite qui pousse fort et éjecte quasiment à la saisie du ballon si passe côté gauche. Faire l'inverse quand la passe est du côté droit. Avoir les jambes suffisamment écartées pour trouver ses appuis. La passe au sol passe aussi par les jambes et le transfert du poids de la jambe extérieure vers la jambe intérieure. Ex : si passe vers la droite ; mon transfert de force se fait de la jambe gauche (extérieure) vers ma jambe droite (intérieure). Je relève légèrement mon buste pour avoir un alignement tête/dos/jambe extérieur avec le regard vers ma cible, bras et mains tendus. Le destinataire de la passe tend ses mains en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point.</p> <p>1 passe réussie = 1 point</p> <p>La 5^{ème} passe et la 10^{ème} passe réussie avec le receveur qui va marquer = 1 point. Si le receveur oublie de marquer passe annulée et - 1 point.</p> <p>Sur un passage réussite sur les 10 passes, bonus de 5 points.</p> <p>Toute passe en-avant ou avec rebond ou hors zone ou relâchée en-avant par le receveur dans la zone de réception = 0 point.</p> <p>On cumule tous les points sur les 4 passages de chaque binôme.</p>

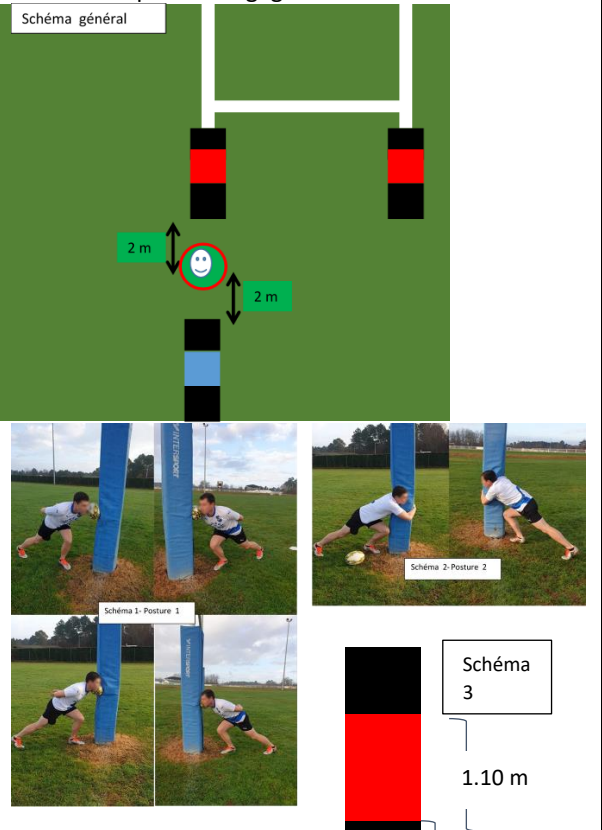
CHALLENGE

Para-Rugby Adapté



CHALLENGE

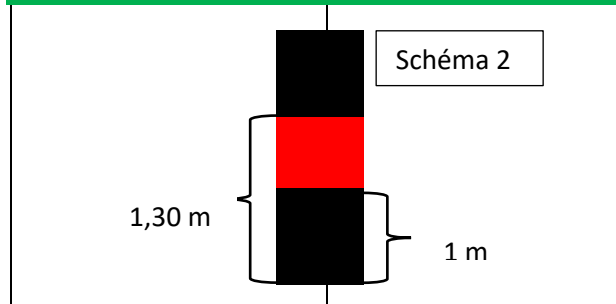
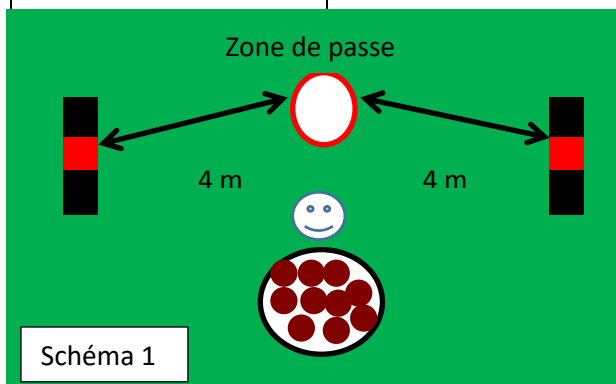
Para-Rugby Adapté

SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIFS/ BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Posture/Plaquage</p> <p>« Tiens ton post et engages »</p> 	<p>Amener le sportif à plaquer en toute sécurité et efficacement/</p> <p>Avoir la bonne posture.</p> <p>Réussir ses plaquages dans la règle.</p>	<p>Voir schéma général et schéma posture.</p> <p>On va se servir des poteaux de rugby avec les protections. Ballons, cerceau, 1 sac de plaquage.</p> <p>Le sportif tient la posture 1 (sur schéma 1) pendant 5s puis recule d'un pas en gardant la posture, c'est à dire qu'entre son épaule et le poteau il y a le ballon qui doit tenir en pression entre les deux 5 s puis le sportif recule et le ballon tombe, puis le sportif ré-avance d'un pas en prenant la posture 2 (sur schéma 2, qui simule un plaquage), le sportif tient la posture 5s puis recule d'un pas se retourne et plaque sur un sac de plaquage situé 2m derrière lui en ayant les bonnes attitudes et sur la bonne zone de plaquage autorisée.</p> <p>Chaque posture et plaquage doivent être réalisés dans une zone plaquage bien définie et identifiable par le sportif.</p> <p>Faire cette action dans sa totalité 3 fois sur épaule gauche et 3 fois sur épaule droite.</p> <p>Définir sur les poteaux de rugby et les sacs de plaquage une zone de plaquage allant de 0.80m à 1.10m (zone du short/taille) en partant du sol (schéma 3). On peut matérialiser cette zone avec du ruban adhésif « style papier cache » par exemple.</p>	<p>Tenir ses postures le temps demandé.</p> <p>Faire tomber les sacs de plaquage par un plaquage correct et sûr.</p>	<p>Posture 1 : le sportif se met en position bras dans le dos, dos droit, jambes fléchies, tête en haut regard vers l'avant et avec une de ses épaules doit faire une pression avec le ballon de rugby et le poteau de rugby et tenir 5s. Si épaule droite qui exerce la pression jambe droite devant, si épaule gauche jambe gauche devant.</p> <p>Posture 2 : Après avoir reculé le sportif réenclenche instantanément l'action suivante et là il doit « plaquer » le poteau, le dos droit, avec les deux bras en « simultané » au niveau de la ligne short/taille, jambes fléchies, tête en haut, regard vers l'avant. Si plaquage épaule droite jambe droite devant, si épaule gauche jambe gauche devant. Il doit tenir la posture 5 s. Attention ici c'est la posture qui nous intéresse et non l'intensité.</p> <p>Plaquage : le sportif doit plaquer le sac de plaquage, le dos droit, avec les deux bras en « simultané » à la ligne short/taille et en dessous, jambes fléchies, tête en haut, regard vers l'avant. Si plaquage épaule droite : jambe droite devant, si épaule gauche : jambe gauche devant.</p> <p>Dès que le plaquage est fini demander au sportif de vite se relever et de vite sortir de la zone plaquage. Tête placée vers l'extérieur.</p>	<p>Situation notée par la CSN via la vidéo transmise par l'application (voir P1).</p> <p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point.</p> <p>Posture 1 réussie avec les bons critères de réalisation : 3 points</p> <p>Posture 3 réussie avec les bons critères de réalisation : 3 points</p> <p>Plaquage réussi dans la zone avec les bons critères de réalisation : 3 points.</p> <p>Plaquage au-dessus de la zone short/taille : - 1 point</p> <p>Si tous les plaquages sont faits au niveau de la zone short/taille bonus de 5pts.</p>

CHALLENGE

Para-Rugby Adapté

SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
Passe/Passe au sol « Passe et vise »	Progresser dans la gestuelle des passes. Evaluer la dissociation haut/bas.	Viser une cible en faisant une passe où le ballon est au sol.	Voir schéma 1. Coupelles pour matérialiser les zones. 10 ballons. 2 sacs de plaquage. Sur les 2 sacs de plaquage, matérialiser une zone (avec du ruban adhésif style papier cache par exemple) allant d'un mètre à 1,30 en partant du sol (voir schéma 2). 4m entre chaque cible à viser et la zone de passe. Le sportif a 3 min max pour réaliser ses 10 passes. Au signal de l'éducateur, le sportif prend son 1 ^{er} ballon l'amène dans la zone de passe le pose au sol et fait une passe « style demi de mêlée » à sa droite ou à sa gauche puis va chercher le 2 ^{ème} ballon et ainsi de suite jusqu'au 10 ^{ème} ballon. Sur les 6 premiers ballons il doit y avoir 3 passes à droite et 3 passes à gauche. Les 4 derniers ballons seront des ballons bonus si le sportif le souhaite il pourra faire les passes à genoux, 2 à droite, 2 à gauche. S'il ne le souhaite pas il fera normalement 2 passes à droite et les 2 autres à gauche mais ne pourra pas bénéficier des points bonus. Si au bout des 3 minutes le sportif n'a pas fait ses 10 passes, on comptera les points du nombre de ballons joués.	Toucher à chaque fois la cible	Saisir le ballon à 2 mains mais envoyer le ballon à « la louche » en s'aidant surtout de la main droite qui pousse fort et éjecte quasiment à la saisie du ballon si passe côté gauche. Faire l'inverse quand la passe est du côté droit. Avoir les jambes suffisamment écartées pour trouver ses appuis. La passe au sol passe aussi par les jambes et le transfert du poids de la jambe extérieur vers la jambe intérieure. Ex : si passe vers la droite ; mon transfert de force se fait de la jambe gauche (extérieure) vers ma jambe droite (intérieure). Je relève légèrement mon buste pour avoir un alignement tête/dos/jambe extérieur avec le regard vers ma cible et bras/mains tendus. Pour les passes à genou, importance de la saisie du ballon surtout de la main qui pousse, qui doit envoyer à la louche, rotation vers la cible (après la saisie du ballon) de la tête avec le regard sur la cible, épaules, buste. Bras et mains tendus vers la cible à la finition.	Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point. 1 point par passe réussie qui atteint la cible 5 points par passe bonus réussie à genoux. Si le sportif se tourne parce que c'est « son mauvais côté de passe pour faire la passe », même s'il la réussit : - 1 point. Passe qui n'atteint pas la cible : 0 point.

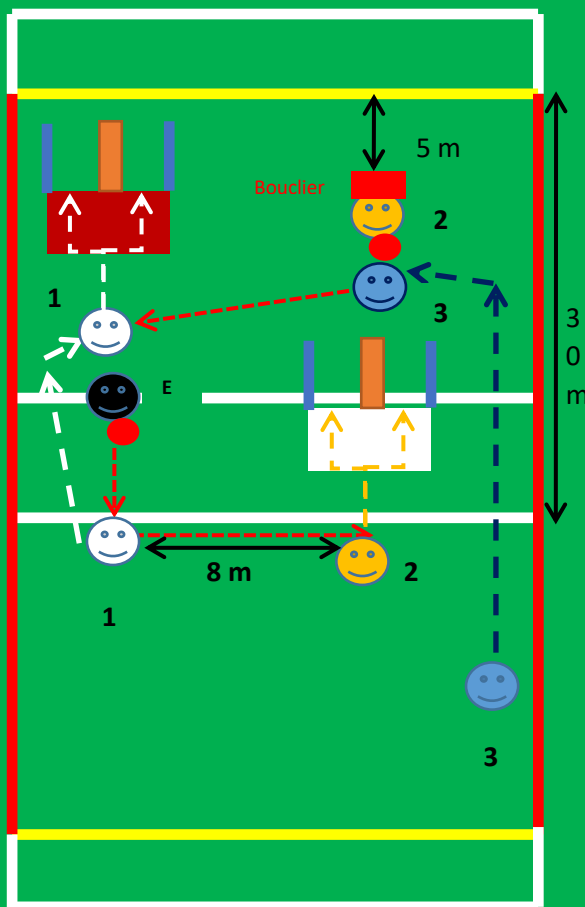


4. Pour les sportifs CD ayant une licence compétitive

SITUATION PEDA	OBJECTIF(S)	BUT(S)	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Marque</p> <p>« Déplace la balle »</p>	<p>Faire générer de l'avancée au porteur de balle pour marquer le plus vite possible après un ballon de récupération.</p> <p>Travailler sur les changements de direction en fonction d'un obstacle (qui ici se substitue au défenseur).</p> <p>Contre-attaquer après un ballon de récupération pour aller marquer le plus vite possible en déplaçant le ballon vers les espaces libres. Enchaîner plusieurs tâches pour permettre la continuité du jeu en ayant différents rôles dans la même action.</p> <p>Travail sur l'importance de la qualité des passes.</p>	<p>Marquer le plus d'essais sur 3 min.</p>	<p>Marquer au moins 2 fois par passage.</p> <p>Réussir ses passes.</p> <p>Bien jouer ses duels</p>	<p>Amener collectivement le plus vite possible vers la zone de marque qui est dévolue à chaque sportif et y aplatir le ballon de rugby dans cette zone en exerçant une pression avec les mains sur le sol en contrôlant toujours le ballon.</p> <p>Sur les zones de duel le sportif doit se présenter face au piquet orange et marquer le changement de direction vers la droite ou la gauche.</p> <p>Devant le bouclier, le sportif doit simuler un plaquage via une chute mais il doit surtout bien libérer le ballon : allongé, parallèle aux lignes de marque, de dos à la ligne de marque où il doit aller, le ballon orienté vers son camp bras tendu vers son camp ballon dans ses mains, et le faire rouler sur 1m.</p> <p>Pour les passes, saisir le ballon à 2 mains mais envoyer le ballon à « la louche » en s'aidant surtout de la main droite qui pousse fort et éjecte quasiment à la saisie du ballon si passe côté gauche. Faire l'inverse quand la passe est du côté droit. Avoir les jambes suffisamment écartées pour trouver ses appuis.</p> <p>La passe au sol passe aussi par les jambes et le transfert du poids de la jambe extérieure vers la jambe intérieure.</p> <p>Ex : si passe vers la droite; mon transfert de force se fait de la jambe gauche (extérieure) vers ma jambe droite (intérieure).</p> <p>Je relève légèrement mon buste pour avoir un alignement tête/dos/jambe extérieur avec le regard vers ma cible bras et mains tendus.</p> <p>Le destinataire de la passe tend ses mains en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autres points.</p> <p>1 essai marqué = 1 point</p> <p>1 passe réussie = 1 point</p> <p>1 bonne libération au sol de façon sécurisée = 1 points</p> <p>En tout 6 passages par trio, on additionne le nombre de points marqués sur les 6 passages par le trio.</p> <p>Une action qui ne se termine pas à cause d'un en-avant, d'une passe en-avant ou d'un ballon qui est sorti du terrain = - 1 point.</p> <p>1 piquet orange touché = - 1 point</p> <p>1 passe qui touche le sol avant la réception mais dont il n'y a pas d'en-avant (mais le jeu continue) = - 1 point.</p> <p>Une mauvaise libération au sol de façon non-sécurisée = - 1 point.</p> <p>Si un ballon tombe au sol et qu'il n'y a pas d'en-avant le jeu continue mais - 1 point.</p>

CHALLENGE Para-Rugby Adapté

Schéma 1



AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT

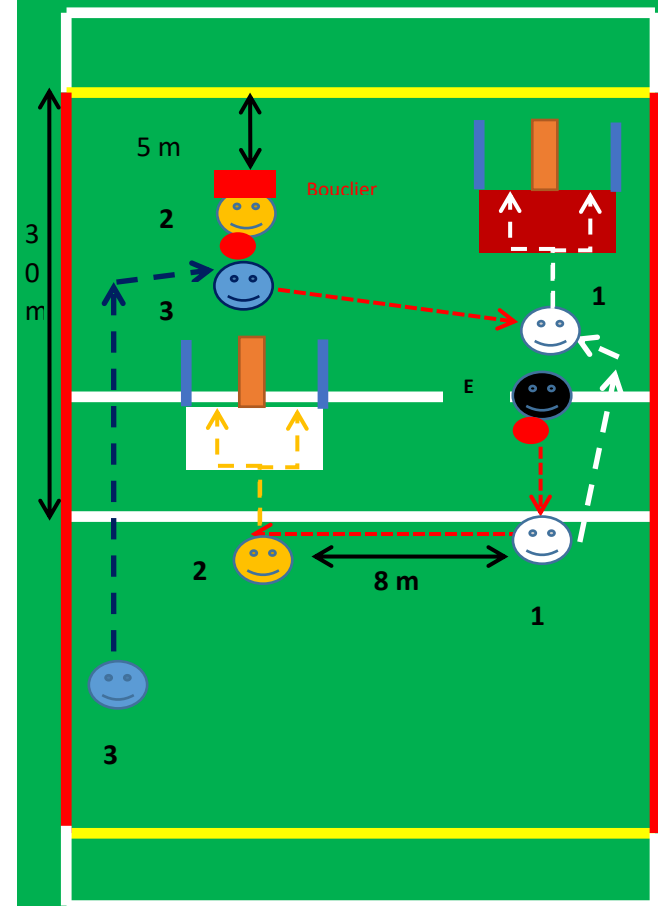
Parcours chronométré sur 3 min. Ballons, bouclier(s), plots, coupelles. Par groupe de 3, où il faudra toujours garder 1 m pour respecter les distanciations sociales entre les sportifs.

3 passages par groupe de chaque côté (voir schéma 1 et 2) à chaque passage les joueurs occupent un rôle différent. Soit 6 passages en tout.

Il y a 2 zones de duel qui font 3m sur 3m. Sur les schémas, elles sont de couleurs blanches et marrons. Dans ces zones de duel le sportif devra passer par une des portes orange et bleu et ne jamais toucher les piquets orange. Il devra se présenter face au piquet orange et ne pourra amorcer son changement de direction que quand il sera complètement dans la zone de duel pour pouvoir franchir cet obstacle par une des 2 portes. Les piquets bleus sont espacés chacun d'un mètre du piquet orange.

Déroulement : L'éducateur (E) lance le jeu en faisant rouler le ballon vers le joueur 1. Le joueur 1 ramasse le ballon et fait une passe sans porter le ballon au joueur 2 qui va jouer un 1^{er} duel offensif dans la 1^{ère} zone de duel. Pendant ce temps un 3^{ème} joueur suit l'action et reste soutien du joueur 2. Le joueur 2 après avoir franchi sa zone de duel arrive sur le bouclier qui est la zone de plaquage, il simule un plaquage en passant au sol et en libérant dans la bonne position le ballon vers son camp tout en faisant légèrement rouler le ballon sur 1 m au joueur 3 qui fait une passe sans porter le ballon au joueur 1 qui avait suivi l'action et qui s'était replacé. Le joueur 1 reçoit le ballon et joue un duel dans la 2^{ème} zone de duel et dès qu'il a franchi il doit aller marquer dans la zone de marque dévolue à cet effet. Puis les 3 joueurs vont se replacer à leurs placements initiaux et recommencent l'action et ainsi de suite pendant 3 min. Tout ballons au sol n'impliquant pas un arrêt du jeu permet à l'action de continuer, par contre si le ballon sort du terrain ou qu'il y a un en-avant, les 3 sportifs recommencent l'action du début sans arrêt du chronomètre.

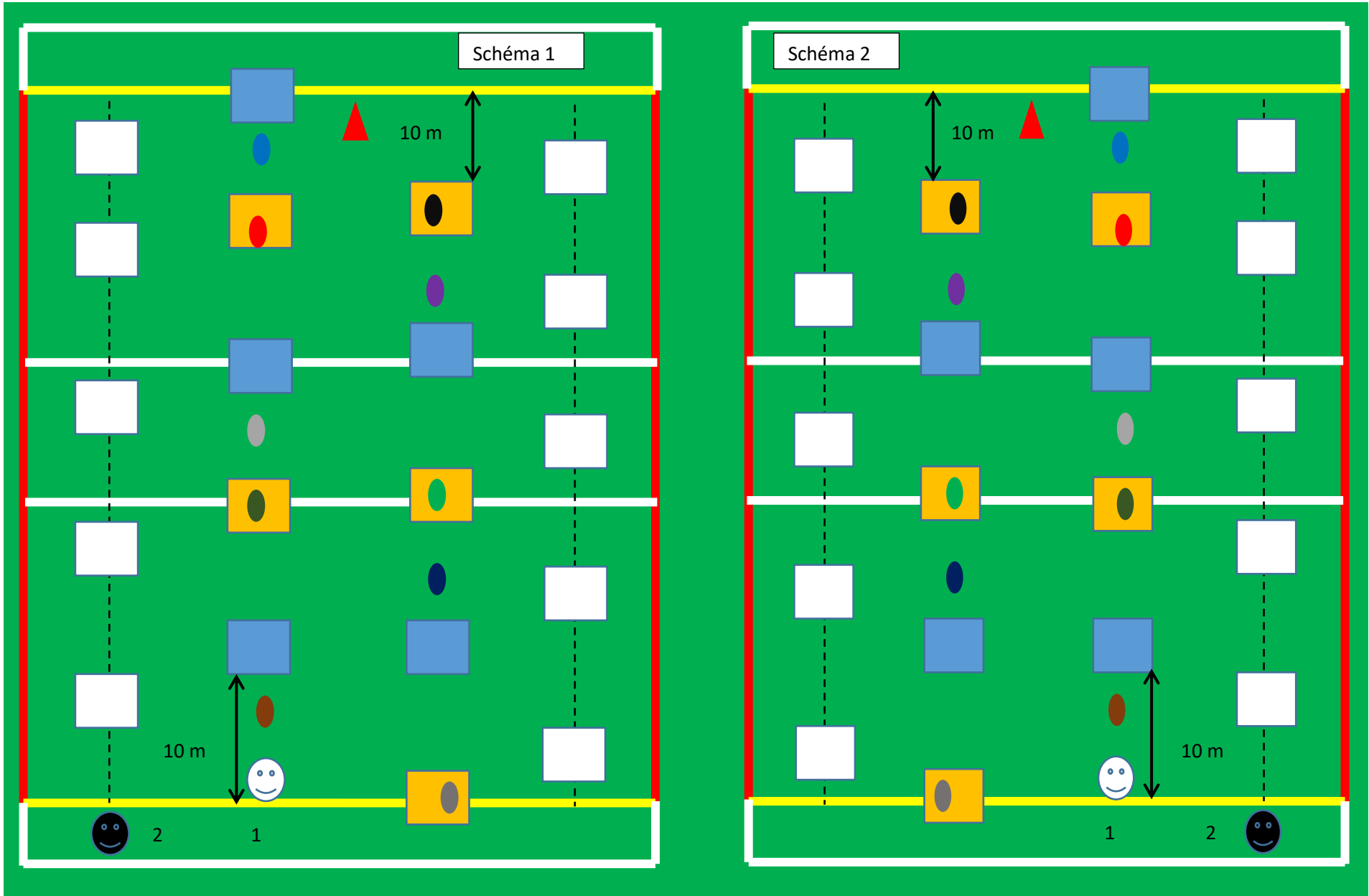
Schéma 2



SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Passé</p> <p>« Cours et passé »</p>	<p>Progresser dans la gestuelle des passes.</p> <p>Evaluer la dissociation haut/bas.</p>	<p>Faire des passes de qualité à son partenaire</p>	<p>Terrain 50m x 35m + voir schémas.</p> <p>Par groupe de 2.</p> <p>1 joueur passeur et 1 joueur receveur puis on inverse les rôles.</p> <p>1 passage chacun passe à gauche (schéma 1) et un passage passe à droite (schéma 2). En tout 4 passages par binôme.</p> <p>10 zones de passes (bleue et orange sur schémas) et 10 zones de réception (blanche sur schémas) : 2m x 2m.</p> <p>Les zones de passes bleues sont des zones de passe où le ballon sera en l'air et où le passeur aura ramassé le ballon positionnée 2,50m devant cette zone. Les zones de passes orange sont des passes où le ballon sera au sol directement dans la zone et le passeur fera une passe de « 9 ». Le passeur doit impérativement faire ses passes dans les zones à cet effet et le receveur doit les recevoir impérativement dans les zones à cet effet. Chaque zone de passe est espacée de 10 m. La distance entre la zone de passe et la zone de réception est entre 8 et 10m .</p> <p><u>Déroulement</u> : Au signal de l'éducateur le joueur 1 va au 1^{er} ballon et fait sa passe puis il va au 2^{ème} ballon et ainsi de suite. Arrivés au 5^{ème} ballon les 2 joueurs font le tour du plot rouge et repartent dans l'autre sens.</p> <p>Attention pour le 5^{ème} et 10^{ème} ballon le receveur doit bien le recevoir dans sa zone puis aller marquer. Pour les autres ballons il les pose dans la zone où il est. Toute passe en-avant ou avec rebond avant réception ou hors-zone ne comptera pas.</p>	<p>Toutes mes passes arrivent dans les mains de mon partenaire sans le mettre en difficulté.</p>	<p>Passes debout : Tenir le ballon à 2 mains.</p> <p>Si passe à gauche : pied droit devant, main droite qui pousse et main gauche qui dirige. Si passe à droite : pied gauche devant, main gauche qui pousse et main droite qui dirige. Tourner dans l'ordre au moment de la passe : tête (prise d'infos), épaules tronc. Mains dirigées vers le destinataire, bras tendus. Le destinataire de la passe tend ses mains en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p> <p>Passes au sol : Saisir le ballon à 2 mains mais envoyer le ballon à « la louche » en s'aidant surtout de la main droite qui pousse fort et éjecte quasiment à la saisie du ballon si passe côté gauche. Faire l'inverse quand la passe est du côté droit. Avoir les jambes suffisamment écartées pour trouver ses appuis. La passe au sol passe aussi par les jambes et le transfert du poids de la jambe extérieure vers la jambe intérieure. Ex : si passe vers la droite ; mon transfert de force se fait de la jambe gauche (extérieure) vers ma jambe droite (intérieure). Je relève légèrement mon buste pour avoir un alignement tête/dos/jambe extérieur avec le regard vers ma cible, bras et mains tendus. Le destinataire de la passe tend ses mains en « position boxeur » pour indiquer une cible à atteindre au passeur.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point.</p> <p>1 passe réussie = 1 point.</p> <p>La 5^{ème} passe et la 10^{ème} passe réussie avec le receveur qui va marquer = 1 point. Si le receveur oublie de marquer passe annulée et – 1 point.</p> <p>Sur un passage réussi des 10 passes, bonus de 5 points.</p> <p>Toute passe en-avant ou avec rebond ou hors zone ou relâchée en-avant par le receveur dans la zone de réception = 0 point.</p> <p>On cumule tous les points sur les 4 passages de chaque binôme.</p>

CHALLENGE

Para-Rugby Adapté



SITUATION PEDA	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Passe au pied</p> <p>« Une autre passe »</p>	<p>Travailler la technique du jeu au pied.</p> <p>Se servir du pied comme une solution pour permettre la continuité du jeu et faire avancer le ballon vers l'avant afin de marquer.</p>	<p>Faire des passes avec ses pieds.</p> <p>Maitriser les différentes formes de passe au rugby.</p>	<p>Faire cet exercice sur la partie du terrain BCD Niveau 1 appropriée. 3 ballons, plots, coupelles, 4 boucliers.</p> <p>Par groupe de 3 : 1 passeur, 1 botteur, 1 receveur, 3 passages où chacun passe sur chaque rôle.</p> <p>Exercice en 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passes au pied en l'air (schémas 1 et 2). - passes au pied rasant (schémas 3 et 4). <p><u>Déroulement passes au pied en l'air :</u> Le passeur fait la passe au botteur qui contrôle bien le ballon, le receveur part 5 m derrière au moment où le botteur reçoit le ballon. Dès que le receveur dépasse la ligne en pointillé le botteur enclenche son coup de pied en l'air pour que le receveur réceptionne sans rebond la passe au pied dans la zone bleue qui fait 8m sur 8m pour ensuite aller marquer.</p> <p><u>Déroulement passes au pied rasant :</u> Le passeur fait la passe au botteur qui contrôle bien le ballon, le receveur part 5 m derrière au moment où le botteur reçoit le ballon. Dès que le receveur dépasse la ligne en pointillé, le botteur enclenche son coup de pied, passe entre les intervalles formés par les 4 boucliers espacés de 2m. Le coup de pied doit vraiment être rasant pour que le receveur réceptionne le ballon en pleine course derrière les boucliers et aille marquer.</p>	<p>Passe du passeur qui arrive dans les mains du botteur.</p> <p>Passe au pied qui arrive dans la bonne zone ou qui passe entre les boucliers.</p> <p>Réception réussie en l'air et en pleine course par le receveur.</p>	<p>Le botteur s'applique dans un 1^{er} temps à bien contrôler le ballon et montre au passeur où il souhaite le recevoir en faisant une cible avec ses mains.</p> <p>Pour le coup de pied en l'air après avoir bien visualisé la zone à atteindre, le botteur pose son regard sur le ballon, et avec sa jambe de frappe va botter le ballon sur la pointe de celui-ci et c'est le pied qui va vers le ballon qui doit rester le plus longtemps possible dans les mains du botteur.</p> <p>Pour le coup de pied rasant après avoir bien visualisé l'espace à atteindre, le botteur pose son regard sur le ballon et va botter le ballon avec sa jambe de frappe le plus rapidement possible avant que le ballon touche le sol sur le côté du ballon et plutôt avec son plat du pied.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point.</p> <p>En tout sur les 2 ateliers le trio aura 36 ballons à jouer. On additionne l'ensemble des points marqué par le trio sur les 36 ballons pour avoir le nombre de point total du sportif.</p> <p>Chaque coup de pied réussi = 1 point (même si la réception ou récupération n'est pas bonne)</p> <p>Chaque réception ou récupération réussie= 1 point.</p> <p>Chaque essai marqué = 1 point Si le receveur part devant le botteur le coup de pied est automatiquement annulé et - 1 point.</p>

CHALLENGE

Para-Rugby Adapté

Schéma 1

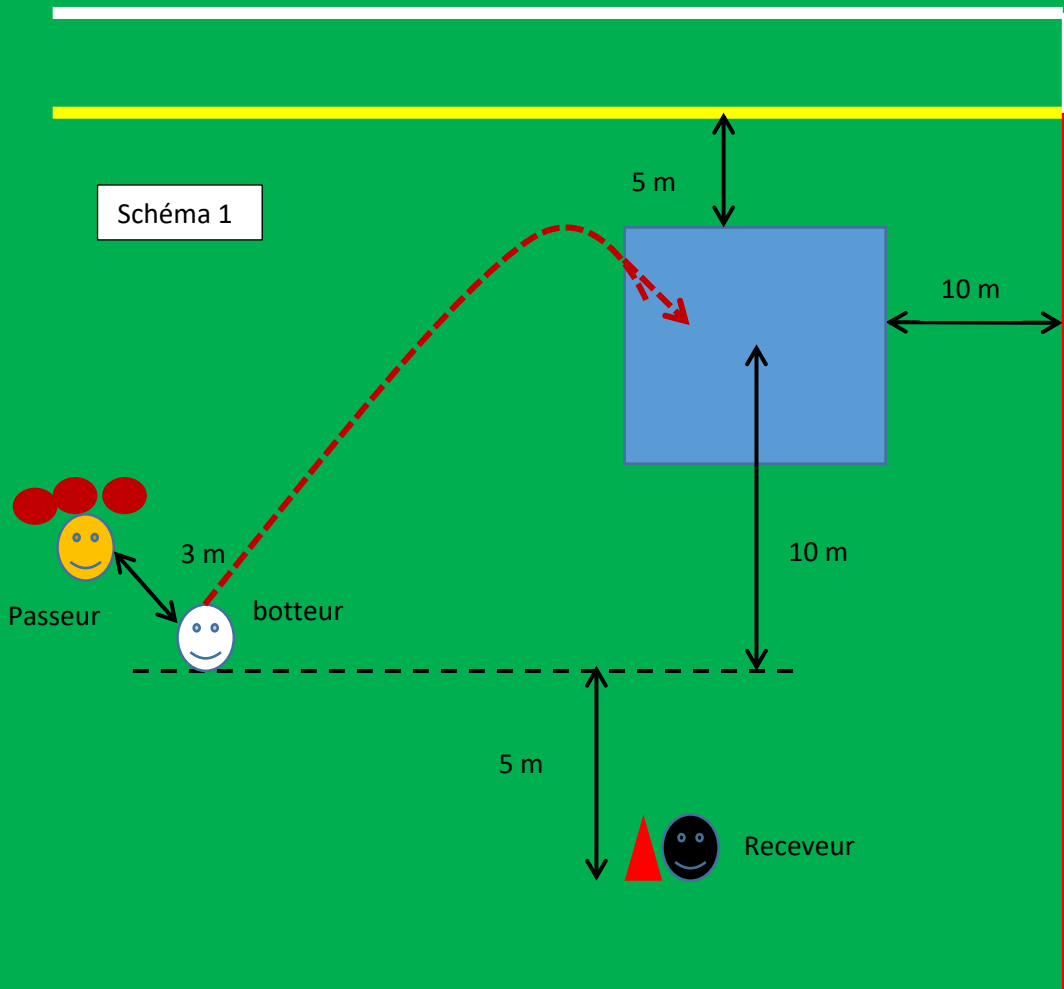
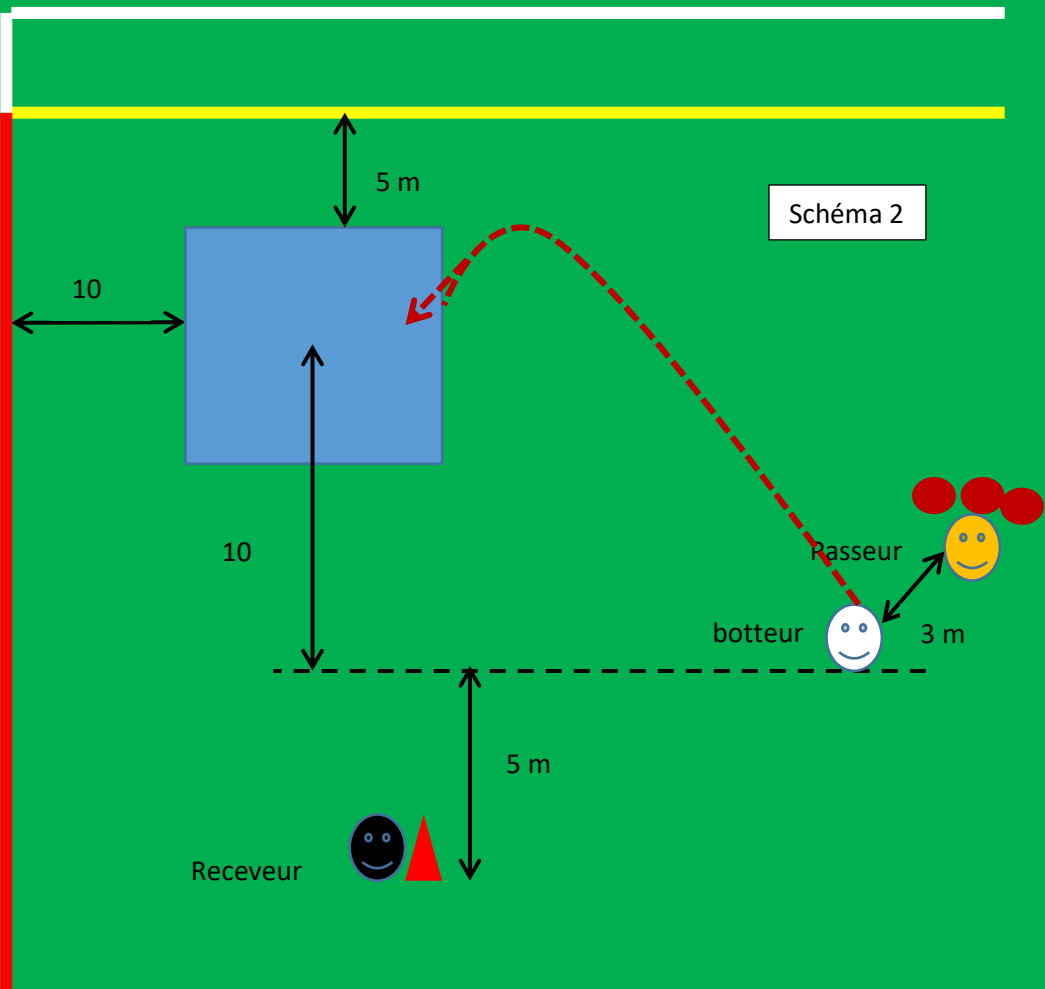


Schéma 2



CHALLENGE

Para-Rugby Adapté

Schéma 3

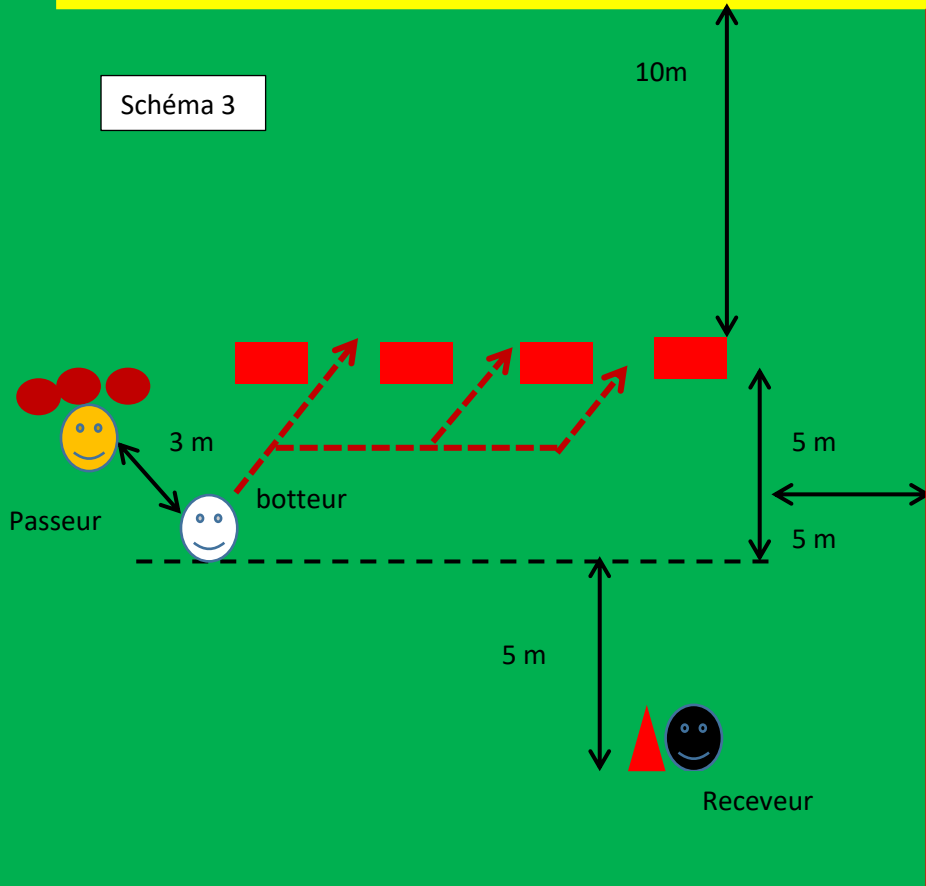
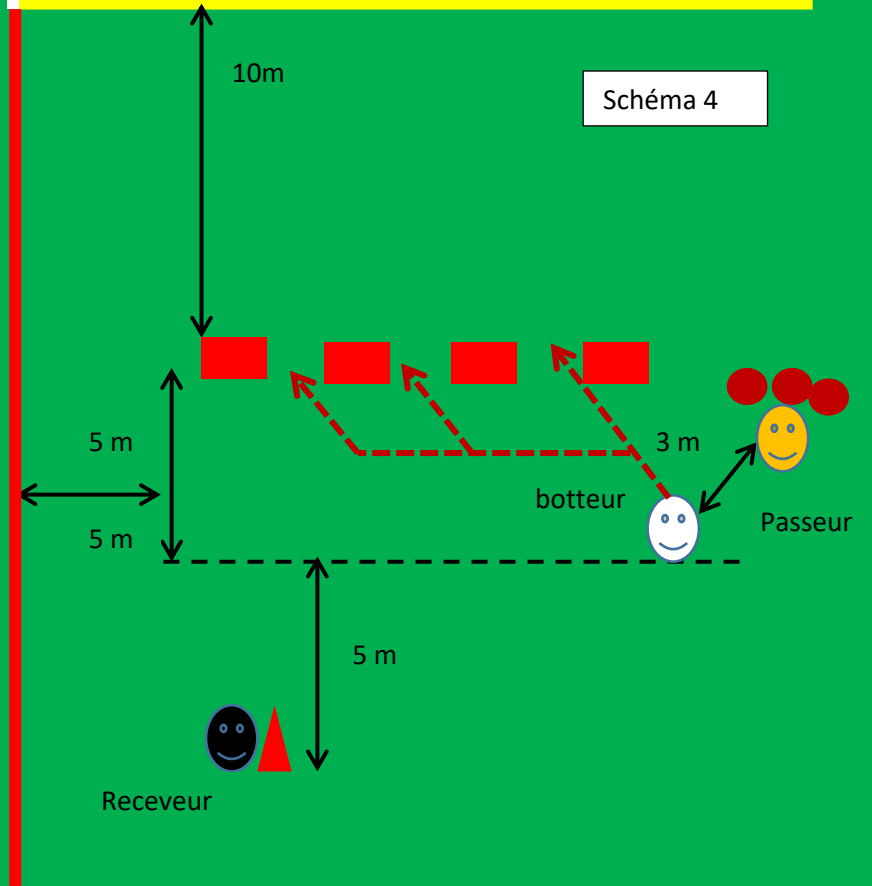


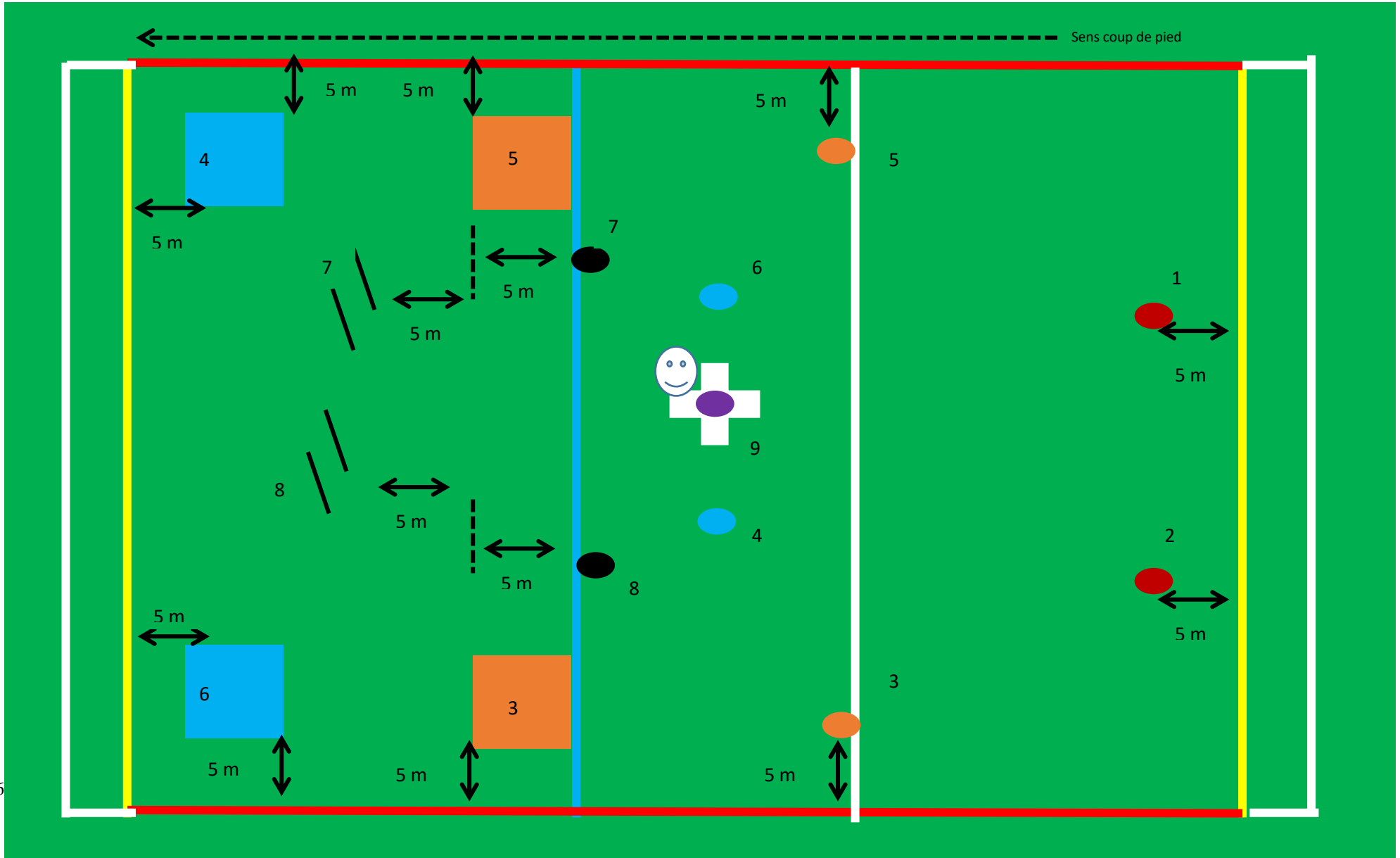
Schéma 4

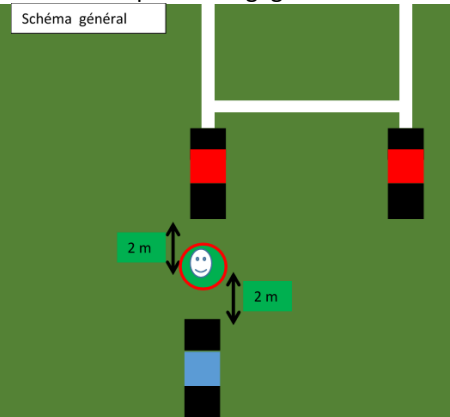


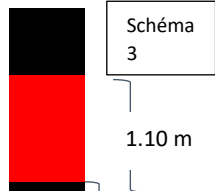


SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIF(S)	BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU ET DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
Jeu au pied. « Multi-foot »	Travailler la précision du jeu au pied et ses différentes formes.	Se servir de son jeu au pied pour occuper le terrain, récupérer un ballon, mettre la pression.	<p>Se servir du tracé d'un terrain de BCD Niveau 1. Voir schéma.</p> <p>9 ballons, plots, coupelles, 2 boucliers.</p> <p>Déroulement : respecter l'ordre des ballons</p> <ul style="list-style-type: none"> - les ballons 1 et 2 sont des coups de pied de dégagement où il faudra trouver une touche indirecte au-delà de la ligne blanche. - les ballons 3 et 5 sont des coups de pieds de pression où les boucliers rouges simulent un « ruck », le sportif devra taper un coup de pied de « 9 » derrière un « ruck » et le ballon devra directement tomber dans la zone à cet effet. - les ballons 4 et 6 sont des ballons d'occupation où le sportif devra taper directement en diagonale dans la zone réservée à cet effet. - les ballons 7 et 8 sont des ballons de récupération le sportif devra taper un coup de pied rasant entre les 2 piquets mis à cet effet. Il ne devra pas dépasser la ligne noire en pointillés pour faire son coup de pied. - le ballon 9 est un ballon bonus où il faudra essayer de taper un drop et de dépasser la ligne blanche. <p>Les zones de réception 3, 4, 5, 6 feront 8m sur 8m.</p> <p>Les piquets noirs seront espacés d'un mètre et légèrement décalés de 3 m par rapport au ballon comme sur le schéma.</p>	Mettre le ballon dans les zones ou espace demandés.	<p>Pour les coups de pieds en l'air 4 et 6 après avoir bien visualisé la zone à atteindre, le botteur pose son regard sur le ballon, et avec sa jambe de frappe va botter le ballon sur la pointe de celui-ci et c'est le pied qui va vers le ballon qui doit rester le plus longtemps possible dans les mains du botteur.</p> <p>Pour les coups de pied rasant 7 et 8 après avoir bien visualisé l'espace à atteindre, le botteur pose son regard sur le ballon et va botter le ballon avec sa jambe de frappe le plus rapidement possible avant que le ballon touche le sol sur le côté du ballon et plutôt avec son plat du pied.</p> <p>Le drop pour le ballon 9 : le ballon est lâché par le botteur pour qu'il aille toucher le sol avant de le botter dans le mouvement. Le pied va chercher le ballon au moment où il touche le sol.</p> <p>Pour les ballons de pression 3 et 5, le sportif se saisit du ballon, recule d'un pas, fléchit sa jambe et son pied va chercher le ballon. Il ne lâche pas le ballon c'est le pied qui va vers les mains et le sportif le garde le plus longtemps possible jusqu'au moment où il le botte.</p>	<p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point même s'il ne marque pas d'autre point.</p> <p>3 min pour taper les 9 ballons. Au-delà de ce temps l'exercice s'arrête.</p> <p>Ballons 1 et 2 ; si touche indirecte au-delà de la ligne blanche = 1 pt</p> <p>Ballons 3 et 5 ainsi que 4 et 6 s'ils tombent dans la zone appropriée = 1 pt</p> <p>Ballons 7 et 8 s'ils passent entre les bons piquets = 1 point.</p> <p>Le ballon 9 est le ballon bonus et doit être frappé en Drop et dépasser la ligne blanche située à 5 m et rebondir dans les limites du terrain = 5 pts.</p>

CHALLENGE

Para-Rugby Adapté



SITUATION PEDAGOGIQUE	OBJECTIFS/ BUT(S)	AMENAGEMENT DU MILIEU et DEROULEMENT	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES DE REALISATION	SCORE
<p>Posture/Plaquage</p> <p>« Tiens ton post et engages »</p>  <p>Schéma général</p>  <p>Schéma 1- Posture 1</p>  <p>Schéma 2-Posture 2</p>  <p>Schéma 3</p> <p>1.10 m</p> <p>0.80 m</p>	<p>Amener le sportif à plaquer en toute sécurité et efficacement/</p> <p>Avoir la bonne posture.</p> <p>Réussir ses plaquages dans la règle.</p>	<p>Voir schéma général et schéma posture.</p> <p>On va se servir des poteaux de rugby avec les protections. Ballons, cerceau, 1 sac de plaquage.</p> <p>Le sportif tient la posture 1 (sur schéma 1) pendant 5s puis recule d'un pas en gardant la posture, c'est à dire qu'entre son épaule et le poteau il y a le ballon qui doit tenir en pression entre les deux 5 s puis le sportif recule et le ballon tombe, puis le sportif ré-avance d'un pas en prenant la posture 2 (sur schéma 2, qui simule un plaquage), le sportif tient la posture 5s puis recule d'un pas se retourne et plaque sur un sac de plaquage situé 2m derrière lui en ayant les bonnes attitudes et sur la bonne zone de plaquage autorisée.</p> <p>Chaque posture et plaquage doivent être réalisés dans une zone plaquage bien définie et identifiable par le sportif.</p> <p>Faire cette action dans sa totalité 3 fois sur épaule gauche et 3 fois sur épaule droite.</p> <p>Définir sur les poteaux de rugby et les sacs de plaquage une zone de plaquage allant de 0.80m à 1.10m (zone du short/taille) en partant du sol (schéma 3). On peut matérialiser cette zone avec du ruban adhésif « style papier cache » par exemple.</p>	<p>Tenir ses postures le temps demandé.</p> <p>Faire tomber les sacs de plaquage par un plaquage correct et sûr.</p>	<p>Posture 1 : le sportif se met en position bras dans le dos, dos droit, jambes fléchies, tête en haut regard vers l'avant et avec une de ses épaules doit faire une pression avec le ballon de rugby et le poteau de rugby et tenir 5s. Si épaule droite qui exerce la pression jambe droite devant, si épaule gauche jambe gauche devant.</p> <p>Posture 2 : Après avoir reculé le sportif réenclenche instantanément l'action suivante et là il doit « plaquer » le poteau, le dos droit, avec les deux bras en « simultané » au niveau de la ligne short/taille, jambes fléchies, tête en haut, regard vers l'avant. Si plaquage épaule droite jambe droite devant, si épaule gauche jambe gauche devant. Il doit tenir la posture 5 s. Attention ici c'est la posture qui nous intéresse et non l'intensité.</p> <p>Plaquage : le sportif doit plaquer le sac de plaquage, le dos droit, avec les deux bras en « simultané » à la ligne short/taille et en dessous, jambes fléchies, tête en haut, regard vers l'avant. Si plaquage épaule droite : jambe droite devant, si épaule gauche : jambe gauche devant.</p> <p>Dès que le plaquage est fini demander au sportif de vite se relever et de vite sortir de la zone plaquage. Tête placée vers l'extérieur.</p>	<p>Situation notée par la CSN via la vidéo transmise par l'application (voir P1).</p> <p>Le fait pour le sportif de commencer et de finir la situation lui fait obligatoirement marquer 1 point</p> <p>Posture 1 réussie avec les bons critères de réalisation : 3 points</p> <p>Posture 2 réussie avec les bons critères de réalisation : 3 points</p> <p>Plaquage réussi dans la zone avec les bons critères de réalisation : 3 points.</p> <p>Plaquage au-dessus de la zone short/taille : - 1 point</p> <p>Si tous les plaquages sont faits au niveau de la zone short/taille bonus de 5 pts.</p>