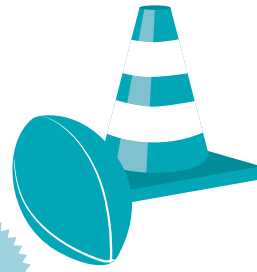


FLAG RUGBY



5-6
ans

7-8
ans

9-12
ans

13 ans
+

[1 DE 5]

Le rugby est un nouveau sport olympique qui gagne à être connu. C'est un sport pour les garçons et les filles, tous peuvent y trouver leur place.

Les fiches suivantes te proposent d'expérimenter le flag rugby. Ce sport d'équipe sans contact est basé principalement sur le rugby dans lequel chaque joueur porte deux flags attachés à une ceinture ou directement à son pantalon.

La principale priorité du rugby et du flag rugby est la sécurité des jeunes.

Il contribue à bâtir le travail d'équipe, la coopération, le respect entre les joueurs et bien sûr plusieurs habiletés motrices de base.

Conseil

Lorsque tu apprends un nouveau sport à tes jeunes, prends toujours le temps de commencer par la base (Ex. La passe au rugby)! Assure-toi que tous les jeunes ont bien compris les mouvements

de base ce qui les aidera à développer de la confiance et de la motivation. Dans le but de demeurer actif pour la vie et accroître le désir expérimenté et participer à de nouveaux sports.

Lexique

Voici un lexique qui te sera utile lors de l'utilisation des fiches de jeux.

- ▶ **Essai** : En rugby, on marque des points en faisant un « essai ». L'essai doit être « aplati » dans la zone des buts.
- ▶ **Aplatir** : Déposer le ballon au sol en contrôle dans la zone de but afin de pouvoir marquer.
- ▶ **Passe arrière** : Elle est la principale passe utilisée en rugby, elle doit se faire d'avant en arrière. La passe, c'est le mouvement qui consiste à transmettre le ballon à ses coéquipiers.
- ▶ **Ligne défensive** : Les défenseurs doivent former une ligne sans décalage, c'est-à-dire un « mur » afin d'éviter de créer un espace pour le porteur de balle adverse.

Pourquoi utiliser un ballon de forme ovale

Afin de se familiariser avec le rugby, l'utilisation d'un ballon de rugby est conseillée pour l'apprentissage du sport. Si vous n'êtes pas en mesure de vous procurer des ballons de rugby, il est suggéré d'utiliser un ballon de forme ovale comme un ballon de football.

Pour plus d'informations, consulte : rookierugby.ca.

Psst : tu y retrouves même des vidéos qui t'expliquent les fiches de jeux pour chaque groupe d'âge !

Collaboration spéciale :



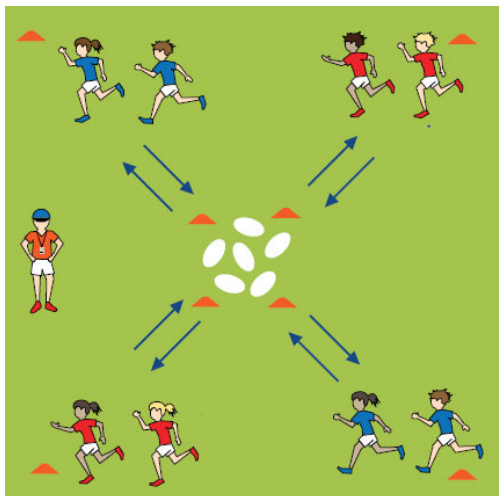
FLAG RUGBY



5-6
ans

DANS LE NID DU CORBEAU

[2 DE 5]



PARTICIPANTS 8 et plus

DURÉE 10-15 minutes

MATÉRIEL 8-12 cônes, 5-10 ballons

OBJECTIF DU JEU

Encourager le travail d'équipe.

LE BUT

Ramener le plus grand nombre de ballons à leur cône.

RÔLE DE L'ANIMATEUR

1. Installe le terrain : Trace un grand carré avec 4 cônes et fais un petit carré à l'intérieur avec 4 autres cônes (regarde le schéma, les triangles oranges représentent les cônes).
2. Dans le petit carré du milieu, place de 10 à 15 ballons.
3. Place les jeunes deux par deux debout à côté d'un des cônes extérieurs.

CONSIGNES

1. Au signal de l'animateur, un jeune de chaque équipe court dans la petite zone au centre et il prend un ballon.
2. Seulement un jeune par équipe de 2 peut se déplacer à la fois. Quand un jeune ramasse un ballon, il peut le passer à son coéquipier qui attend au cône. Quand le ballon est récupéré et placé près du cône, l'autre joueur peut se déplacer vers le centre.
3. Quand tous les ballons sont enlevés de la petite zone, le jeu est terminé et l'équipe qui compte le plus de ballons à son cône gagne.
◀ Le jeune peut apprendre à marquer un « essai » en rugby en ramenant le ballon à son cône. Réfère-toi au lexique.

VARIANTES

1. Utilise des limites de temps.
2. Une fois les ballons du centre répartis, les équipes peuvent voler les ballons des autres équipes pendant un certain temps.
3. Fais l'inverse de la variante 2 : les jeunes doivent se débarrasser de leurs ballons le plus rapidement possible en allant les porter aux cônes des autres équipes.
4. Tu peux varier le nombre de jeunes par équipe.

HABILETÉS MOTRICES DE BASE

Agilité, équilibre, coordination, courir, passer, attraper

Trucs et astuces du spécialiste en rugby

- Exige que le jeune cours toujours avec les deux mains sur le ballon.
- Profite du jeu pour travailler l'essai (marquer)

Collaboration spéciale :



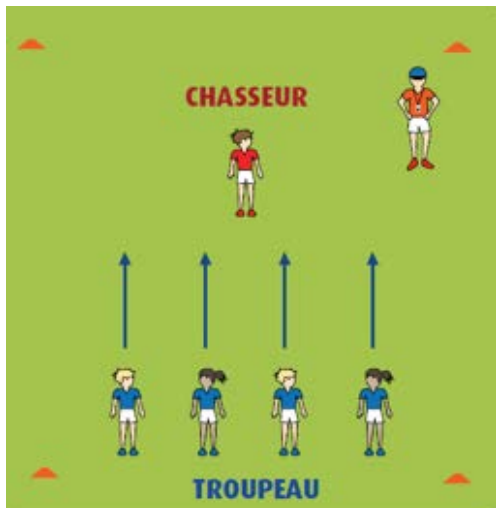
FLAG RUGBY



7-8
ans

CHASSEUR ET TROUPEAU

[3 DE 5]



PARTICIPANTS 10 et plus

DURÉE 10-15 minutes

MATÉRIEL 4 cônes, ceintures de flags

OBJECTIF DU JEU

Apprendre à faire une ligne défensive efficace pour contrôler une équipe à l'attaque.

◀ Se référer au lexique pour « ligne défensive ».

LE BUT

Courir de l'autre côté de l'aire de jeu sans se faire enlever son flag.

RÔLE DE L'ANIMATEUR

1. Installe le terrain : Trace un grand carré avec 4 cônes (regarde le schéma).
2. Fais mettre les flags à chaque jeune (un de chaque côté de la ceinture)
3. Choisis le premier chasseur.
4. Ce jeu ressemble au « jeu du requin » ou au « bouledogue ». Un jeune commence au centre face aux autres jeunes qui s'alignent d'un côté de l'aire de jeu.

CONSIGNES

1. Pour commencer le jeu, le jeune en défensive (chasseur) au centre du terrain cri « CHASSEUR », puis les joueurs alignés à l'attaque répondent « TROUPEAU ».
2. Après avoir crié « TROUPEAU », les joueurs à l'attaque tenteront de courir de l'autre côté de l'aire de jeu sans se faire enlever leurs flags.
◀ il est important que les jeunes restent dans les limites de l'aire de jeu.
3. Chaque jeune qui se fait retirer son flag devient un chasseur.

VARIANTES

1. Désigne une zone limitée de déplacement pour les chasseurs qu'ils ne doivent pas dépasser pour toucher le troupeau.
2. Incorpore un ballon et demande aux jeunes de se faire des passes tout en essayant de traverser la ligne des chasseurs.
3. Demande aux jeunes qui ont perdu leur flag de rester gelés où ils ont été touchés et de jouer le chasseur immobile.

HABILETÉS MOTRICES DE BASE

Agilité, équilibre, coordination, courir, attraper

Trucs et astuces du spécialiste en rugby

- Si les joueurs en défensive ont de la difficulté à saisir les flags, augmente le nombre de chasseurs.
- Encourage/Suggère aux jeunes de former une ligne de chasseurs à plat de façon à ce qu'ils se déplacent ensemble, plutôt qu'individuellement.

Collaboration spéciale :



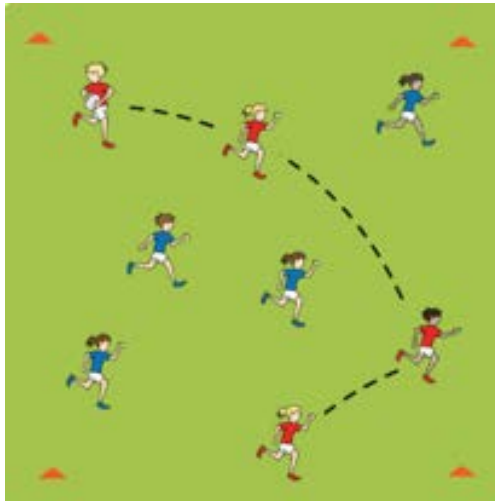
FLAG RUGBY



9-12
ans

ULTIMATE RUGBY

[4 DE 5]



PARTICIPANTS 10 à 14

DURÉE 10-20 minutes

MATÉRIEL 10 cônes, 1 ballon

OBJECTIF DU JEU

Apprendre aux jeunes à utiliser l'espace du terrain et à communiquer.

LE BUT

Faire progresser le ballon sur le terrain pour marquer un but dans la zone adverse.

RÔLE DE L'ANIMATEUR

1. Installe le terrain (regarde le schéma).
2. Divise les jeunes en deux équipes égales.
3. Place les deux équipes de chaque côté du terrain.

CONSIGNES

1. Une équipe commence avec le ballon et démarre le jeu avec une passe sans opposition.
2. Les jeunes font progresser le ballon en faisant des passes dans n'importe quelle direction aux membres de leur équipe.
 - ◀ Les jeunes ne peuvent pas courir avec le ballon.
 - ◀ Les jeunes ne peuvent pas arracher le ballon des mains de l'équipe adverse, ils doivent rester à un bras de distance.
 - ◀ Les passes peuvent être interceptées par les jeunes de l'équipe adverse.
3. Si une passe est échappée ou interceptée, le ballon va automatiquement à l'autre équipe.
4. L'équipe marque un point lorsque les passes sont complétées jusque dans la zone adverse.

VARIANTES

1. Les jeunes peuvent faire trois pas après avoir reçu une passe.
2. Les jeunes n'ont que trois secondes pour faire une passe.
 - ◀ Cette variante favorise un jeu sans arrêt, ce qui est important au rugby.

HABILETÉS MOTRICES DE BASE

Agilité, équilibre, coordination, courir, passer, attraper

Trucs et astuces du spécialiste en rugby

Modifie les règles pour t'assurer que tous les jeunes aient l'occasion de passer et de recevoir le ballon. Par exemple: le point est marqué si tous les joueurs de l'équipe ont touché au moins 1x au ballon. Sois permissif dans tes règlements au début pour favoriser le jeu.

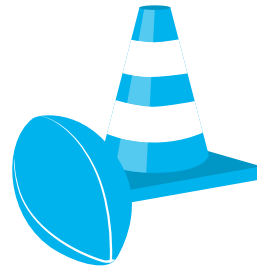
Collaboration spéciale :



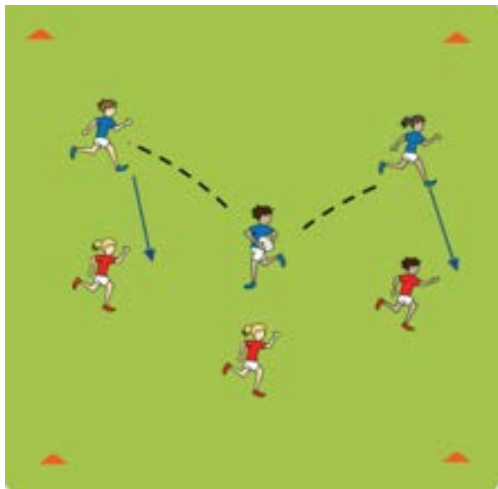
FLAG RUGBY

13 ans +

FLAG-RUGBY



[5 DE 5]



PARTICIPANTS 10-14

DURÉE 10-20 minutes

MATÉRIEL 10 cônes, 1 ballon

OBJECTIF DU JEU

Apprendre les bases du flag rugby

LE BUT

Réussir à faire les 3 progressions

RÔLE DE L'ANIMATEUR

1. Installe le terrain (regarde le schéma).
2. Fais mettre les flags à chaque jeune (un de chaque côté de la ceinture).
3. Divise les jeunes en deux équipes égales et place-les aux deux extrémités du terrain.
4. Prends la fiche de jeux Ultimate Rugby 9-12ans.

CONSIGNES

1. Commence à partir du jeu Ultimate Rugby.
2. Première progression :
 - ◀ Après avoir reçu une passe, le jeune doit faire trois pas avant de passer le ballon.
 - ◀ Les jeunes ne doivent pas rester en possession du ballon plus de 3 sec.
 - ◀ Lorsque le ballon est échappé, il va à l'équipe adverse et le jeu redémarre à l'endroit où il a été échappé.
3. Deuxième progression :
 - ◀ Les jeunes peuvent retirer le flag de la personne qui possède le ballon. Si le flag est retiré, le jeune en possession du ballon doit faire 3 pas vers l'avant et une passe. La passe doit être faite pendant l'exécution des 3 pas.
 - ◀ Le jeune reprend par la suite son flag et peut recommencer à en jouer. Seul le porteur de ballon peut se faire retirer son flag.
4. Troisième progression :
 - ◀ Intègre les passes latérales et vers l'arrière.

VARIANTES

Modifie les règles pour t'assurer que tous les jeunes aient l'occasion de passer et de recevoir le ballon. Par exemple : le point est marqué si tous les joueurs de l'équipe ont touché au moins 1x au ballon.

HABILETÉS MOTRICES DE BASE

Agilité, équilibre, coordination, courir, passer, attraper

Trucs et astuces du spécialiste en rugby

Prends le temps de bien décortiquer chaque progression pour t'assurer que tous les jeunes comprennent bien. Sois permissif dans tes règlements au début pour favoriser le jeu.

Collaboration spéciale :

