

Le rugby et sa grande diversité

Les différents ballons de rugby font partie de la boîte à outils et peuvent être empruntés gratuitement par les moniteurs PluSport pour les camps ou les entraînements des clubs!



Le rugby en tant que sport

Le rugby est un sport de contact où s'affrontent deux équipes de 7 à 15 joueurs dans le but de gagner des points. Le fair-play revêt donc une importance capitale. Le gain de points a lieu en passant, en lançant ou en déposant la balle dans une aire de jeu donnée. L'équipe ayant marqué le plus grand nombre de points l'emporte. Le projet Rugby's cool s'adresse à toutes les personnes intéressées par un outil permettant de promouvoir l'acceptation et le respect à travers le sport. Ceci implique l'acceptation et le respect des uns et des autres, mais également à l'égard des règles du jeu. L'objectif est de faire connaître le rugby aux écoles et aux clubs.

Conseils

Fondamentalement, toutes les formes d'exercice sont adaptées à l'ensemble des groupes cibles. Le ballon de rugby offre de nombreuses possibilités

d'exercer des compétences essentielles, qui sont capitales dans la vie de chaque athlète. Dans le domaine du sport handicap, il est important que les jeux et exercices soient structurés lentement et pas à pas. Ceci exige des adaptations individuelles pour le groupe sportif. Voici quelques idées et conseils majeurs:

- Des règles claires concernant le contact corporel. Convenez d'un signal pour l'«arrêt», car certains sportifs ne sont pas en mesure d'évaluer véritablement leurs forces.
- Utilisez des matériaux alternatifs lorsque le contact corporel est difficile (p. ex. un pneu).
- Utilisez des ballons plus mous, qui sont plus faciles à attraper.
- Utilisez une signalisation claire et prévoyez un entraînement pour promouvoir une bonne compréhension.

Exercices d'échauffement – Formes de courses de relais

Exercice

Différentes formes de courses de relais avec le ballon de rugby sont adaptées à l'échauffement. Le principe du relais simple est de se passer le ballon comme un bâton, afin que le membre d'équipe suivant puisse démarrer et courir autour du plot.



Adaptations/variantes

- On crée un terrain comportant deux plots par couleur. On place un ballon par couleur. Le joueur 1 commence et court selon le parcours suivant: ballon de rugby 1 du plot orange au plot orange, puis ballon 2 du plot jaune au plot jaune, et enfin ballon 3 du plot rouge au plot rouge. Le joueur suivant commence de l'autre côté et porte la balle au retour dans le sens inverse. Un terrain est installé par équipe.



Renforcement musculaire – Renforcement du torse

Exercice

Le joueur A lance le ballon de façon ciblée au joueur B, placé sur le dos, qui l'attrape, effectue une flexion du torse et jette la balle à nouveau au-dessus de la tête (par ex. 3 séries de 8 à 12 répétitions). Après chaque série, inversez les rôles afin de reprendre son souffle.



Adaptations/variantes

- Complicitez l'exercice: les épaules ne touchent pas le sol lors de la descente.
- Simplifiez l'exercice: exercice statique en faisant rebondir le ballon sur le torse. Le gainage du tronc doit être maintenu pendant toute la durée de l'exercice (par ex. 3 séries de 30 secondes chacune)

Adresse – Défense du ballon

Exercice

Une personne est à quatre pattes et défend la balle avec son corps. Elle n'est pas autorisée à garder le ballon dans ses mains, mais doit le protéger de ses adversaires en déplaçant habilement son corps. Si l'adversaire parvient à intercepter le ballon, les rôles sont inversés. Selon les restrictions, on essaie de voler la balle avec la main ou avec le pied, ou simplement de la toucher. Attention: établissez des règles claires, afin d'éviter toute blessure (par ex. un signal «stop», si l'exercice devient désagréable ou douloureux).



Adaptations/variantes

- Complicitez l'exercice: la personne qui défend se place en position de pompes. Il s'agit donc d'un exercice amusant de renforcement du torse. Attention: évitez de cambrer le dos.
- Simplifiez l'exercice: en position debout, le défenseur protège le ballon de l'attaquant autour d'un cerceau de gymnastique.

Combat de coqs

Exercice

Deux joueurs s'affrontent et tentent de déséquilibrer leur adversaire en utilisant habilement leur propre poids. Il est possible de définir un terrain de jeu, que les joueurs ne pourront quitter. Ou bien le point est marqué lorsqu'on parvient à déséquilibrer son adversaire.



Adaptations/variantes

- Simplifiez l'exercice: Un joueur est accroupi et tente de rester stable, son adversaire essaie de le déséquilibrer. De façon statique, en position debout. Le joueur qui change de position ou perd son équilibre a perdu.
- Compensez certaines inégalités au sein de duos grâce à des missions supplémentaires: par ex. en se tenant sur un pied, sans utiliser les mains.



Attraper l'œuf

Exercice

Par deux: la personne A tient le ballon, la personne B se tient face à elle en mode réactivité. Dès que la personne A lâche le ballon, l'objectif de la personne B est d'attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol. Qui attrape le plus grand nombre de ballons sur 10 tentatives? On attribue 1 point par ballon intercepté.



Adaptations/variantes

- Compliquez l'exercice: la personne B place ses mains dans le dos, la personne A laisse tomber le ballon de plus bas.
- Simplifiez l'exercice: pour obtenir un point, le joueur doit uniquement toucher le ballon, sans devoir l'attraper. On laisse alors tomber le ballon d'une hauteur plus importante. Utilisez un ballon de plus grande taille ou plus mou.

Concours de sprint

Exercice

Les personnes A et B se font face (marquages), une balle est placée au milieu. Au coup de sifflet, les deux joueurs s'élancent dans un sprint. Le but consiste à s'emparer du ballon (= 1 point).



Adaptations/variantes

- Dans le cas de groupes hétérogènes, les distances des personnes A et B peuvent être conçues différemment et les joueurs peuvent commencer dans différentes positions, par exemple allongés, les mains derrière le dos, debout sur une jambe, etc.



Entraînement technique – Coup de pied

Exercice

La balle est tirée du pied le plus faible ou le plus fort. Le tir peut avoir lieu durant la course ou depuis le support. Cette méthode peut également être utilisée par exemple comme technique de tir lors d'une variante telle que le ballon en feu.



Adaptations/variantes

- Différents ballons (mou/dur).
- Le ballon est maintenu ou tiré sans aucune aide.
- Variante de jeu: tir de précision sur des obstacles ou dans un panier afin de remporter des points.

Lancer et attraper

Exercice

Le ballon est lancé d'en bas et des deux mains selon une courbe. Le but est que le partenaire puisse attraper le ballon en toute sécurité, si possible sans faire un trop grand nombre de pas. Ici, la variation de la balle peut apporter beaucoup; une balle plus molle ou plus légère vole par exemple plus lentement et est plus facile à attraper.



Adaptations/variantes

- Une personne limitée au niveau des bras peut également renvoyer la balle directement avec son pied, plutôt que de l'attraper.
- Compliquez l'exercice: lancez les balles de façon à ce qu'il soit plus difficile de les attraper et selon différentes variantes: tir plus haut, plus profond, à gauche, à droite.
- Simplifiez l'exercice: prévoyez une distance de tir plus courte, exercez-vous d'abord à lancer et à attraper avec un ballon de plus grande taille et plus mou.
- Forme de jeu: lancer de précision sur des obstacles ou dans un panier.

Formes de jeu – Pondre un œuf

Exercice

On constitue deux équipes de 6 à 10 joueurs chacune. Le but de l'équipe en possession du ballon est de le placer (sans le lancer) dans l'un des pneus installés au sol. L'équipe qui défend peut l'en empêcher en plaçant un pied dans le pneu. Le terrain compte plus de pneus que de défenseurs. Un pas au maximum peut être effectué avec la balle (passe en étoile). Le ballon ne peut être placé dans le même pneu plus d'une fois. Une équipe dispose d'abord de 3 minutes de possession de balle, puis on inverse les rôles. L'équipe ayant pondé le plus grand nombre d'œufs remporte le jeu.

Adaptations/variantes

- Compliquez l'exercice: tous les membres de l'équipe doivent d'abord avoir touché le ballon au moins une fois avant de pouvoir remporter un point.
- Modifiez le ratio pneus-joueurs en faveur de l'attaquant ou du défenseur.



Pour plus d'informations: mobilesport.ch – rugby-at-school.ch – sportunterricht.ch

Ce document Praxis+ peut également être téléchargé au format PDF à l'adresse suivante: plusport.ch/praxisplus