



RUGBY À LA MAISON

EN FAMILLE



RUGBY À LA MAISON EN FAMILLE

L'arrêt temporaire de nos activités au sein des clubs nous a conduit à nous réinventer et c'est ainsi qu'une multitude d'initiatives de clubs ont vu le jour lors des précédents confinements pour maintenir le lien entre les acteurs du club. La FFR se réjouit de voir que l'activité rugby va bien au-delà des terrains et confirme, une fois encore, la vitalité de nos bénévoles, éducateurs et de nos jeunes pratiquants.

Afin de vous aider à dynamiser ces actions et à continuer de s'amuser et progresser ensemble, la FFR vous propose ce guide pour vous donner des idées de jeux, ateliers simples et adaptés à faire à la maison en intérieur comme en extérieur.

Ce guide s'appuie sur les contenus du Livret du Jeune Joueur.

Pour rappel, ce livret permet au jeune joueur d'avoir une vision de son cursus et de connaître les acquis à maîtriser pour bien pratiquer le rugby.

Chaque année, l'enfant devra valider différentes thématiques pour progresser et toujours s'amuser en ayant connaissance de toutes les techniques nécessaires pour jouer en sécurité.

Toutes les informations sont disponibles en ligne à cette adresse : https://www.ffr.fr/jouer-au-rugby/ecole_de_rugby/documents_utiles_edr

Tout au long de l'année, les éducateurs accompagnent vos enfants et les font progresser en suivant les différentes thématiques du Livret du Jeune Joueur.

Le rugby continue à la maison, vous pouvez dès maintenant jouer un rôle dans cette progression en proposant à vos enfants les jeux et ateliers ci-après adaptés à chaque catégorie d'âge.

Challengez-vous en famille en réalisant un maximum d'ateliers, remplissez le tableau des récompenses à la fin du guide en coloriant vos ballons dès que vous aurez réalisé un atelier. Définissez entre vous les récompenses et celui qui aura colorié le maximum de ballons se verra gagner le challenge de la semaine.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous rapprocher des éducateurs du club de votre enfant.

A vous de jouer !





JEUX - Catégorie moins de 6 ans



L'objectif pour l'enfant est de s'entraîner sur **la thématique de l'état d'esprit** à travers un jeu de mots à relier.

Règle du jeu : Relier les mots à leur définition

PLAISIR

- Je dis bonjour aux éducateurs et à mes copains en arrivant au club

SOLIDARITE

- J'accepte les différences de chacun

POLITESSE

- Je joue en m'amusant, je rigole

AIDE

- Je donne un coup de main à l'éducateur pour ranger le matériel

RESPECT

- Je soutiens et j'encourage mes copains sur et en dehors du terrain

Thème motricité :

Le parcours motricité peut facilement se mettre en place avec les objets du quotidien. Vous pouvez vous baser sur des actions clés qui aident au développement moteur de l'enfant : attraper, lancer, rouler, s'équilibrer, ramper, sauter...

L'espace de pratique : priorité à la sécurité

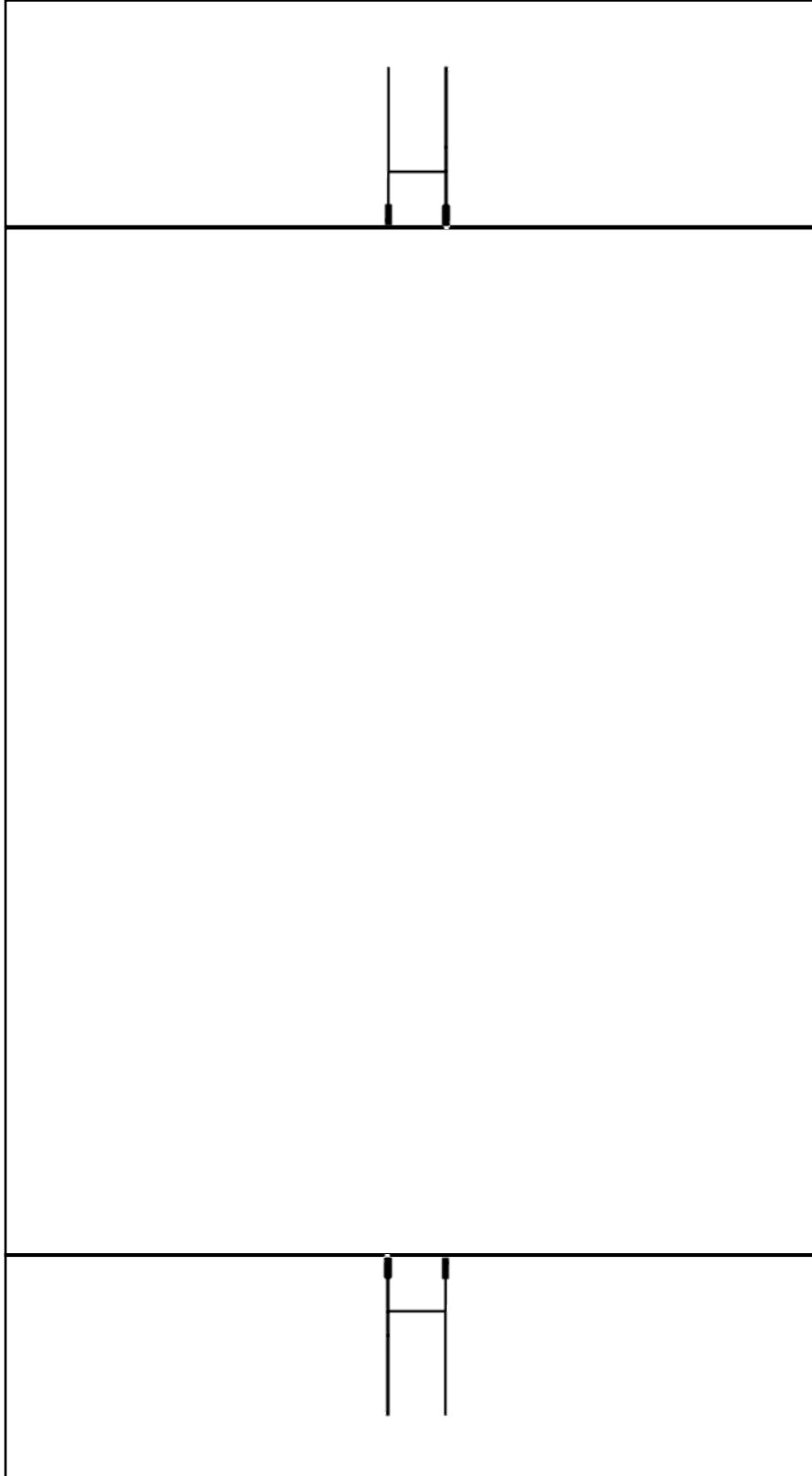
Choisir une pièce de la maison assez grande et déterminer les objets ou les jouets de votre parcours.

Vous pouvez fixer des règles et challenger l'enfant pour qu'il comprenne ce qu'il va faire pour quoi et comment. A vous de jouer !





Règle du jeu : Colorier les 2 en but en rouge





JEU - Catégorie moins de 8 ans

L'objectif pour l'enfant est de s'entraîner sur **la thématique de l'état d'esprit** à travers un jeu de mots cachés.

Règle du jeu : Retrouver les mots dans la grille ci – dessous



- | | |
|-----------|------------|
| Aider | Arbitre |
| Ballon | Bonjour |
| Consignes | Copains |
| Educateur | Equipe |
| Essai | FairPlay |
| Joueuse | Passe |
| Plaisir | Respect |
| Rugby | Solidarité |



JEUX - Catégorie moins de 8 ans - Thématique règles du jeu

Quizz à faire en famille

	QUESTIONS	REPONSES
1	Si un joueur aplatit le ballon sur la ligne de but adverse que doit faire l'arbitre ?	Accorder un essai
2	Un joueur peut marquer un essai en aplatisant le ballon avec son dos ?	FAUX
3	Un joueur porteur du ballon met le pied sur la ligne de touche, que doit faire l'arbitre ?	Arrêter le jeu et accorder une touche à l'équipe adverse
4	Un joueur porteur du ballon percute volontairement un adversaire arrêté, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc c'est un passage en force
5	Que doit faire un joueur plaqué dès qu'il est au sol ?	Libérer le ballon immédiatement (passe ou pose au sol)
6	Quelle est la limite haute pour saisir un joueur pour le plaquer ?	La taille
7	Un plaquage est toujours effectué avec les deux bras	VRAI
8	Dans le jeu à toucher combien de temps a un joueur touché pour faire une passe ?	2 secondes
9	Dans le jeu « toucher 2 secondes » entre quelles parties du corps un joueur doit toucher son adversaire ?	Entre la taille et les épaules
10	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un adversaire touche le porteur du ballon avec une seule main, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer
11	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un adversaire vient arracher le ballon dans les mains d'un joueur, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
12	Dans le jeu « toucher 2 secondes » le jeu au pied est interdit ?	FAUX
13	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un adversaire touche le porteur du ballon avec une main puis ensuite avec l'autre main, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer car le toucher doit être effectué avec les deux mains simultanément
14	Dans le jeu « toucher 2 secondes » le porteur du ballon pénètre dans l'en-but adverse, il est touché et aplatit le ballon immédiatement, que doit faire l'arbitre ?	Accorder l'essai
15	Après un essai marqué où à lieu la remise en jeu ?	Au milieu du terrain



JEUX - Catégorie moins de 8 ans - Thématique règles du jeu

	QUESTIONS	REPONSES
16	Quelle équipe engage après un essai marqué ?	L'équipe qui a concédé l'essai
17	Dans le jeu « toucher 2 secondes » à quelle distance minimum doivent se trouver les adversaires lors d'un coup franc ?	A 5 mètres
18	Dans le jeu « toucher 2 secondes » par où doivent arriver les partenaires du plaqueur pour jouer le ballon ?	Par leur camp
19	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un joueur botte le ballon depuis son en-but, le ballon sort directement en touche où se situe la remise en jeu ?	En face du point où le ballon est sorti en touche (gain de terrain)
20	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un joueur fait un en-avant à 1 mètre de la ligne de touche, où se situe la remise en jeu ?	A 5 mètres de toute ligne
21	Dans le jeu au contact un joueur engage son buste vers l'avant au moment du contact avec l'adversaire, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
22	Dans le jeu au contact le blocage au-dessus de la taille du porteur de balle est autorisé ?	FAUX
23	Dans le jeu au contact un joueur plonge la tête en avant dans les pieds du porteur du ballon, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc car cette action est interdite
24	Dans le jeu au contact le passage en force est autorisé ?	FAUX
25	Dans le jeu au contact combien de temps dure une exclusion temporaire suite à du jeu déloyal ?	2 minutes
26	Lorsque l'arbitre siffle une faute sur du jeu déloyal, que doit faire le porteur du ballon ?	Poser le ballon au sol immédiatement et reculer
27	Dans le jeu au contact le porteur du ballon commet un en-avant un adversaire récupère le ballon et part avec, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer (règle de l'avantage)
28	Le porteur du ballon est plaqué à proximité de la ligne de but adverse dans le même temps il aplatit le ballon sur la ligne de but, que doit faire l'arbitre ?	Accorder l'essai
29	Suite à un plaquage le plaqueur reste volontairement sur le ballon, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
30	Sur un coup d'envoi, le joueur qui effectue le coup franc le joue pour lui-même en bottant le ballon dans ses mains, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer



JEUX - Catégorie moins de 8 ans - Thématique poussée-posture

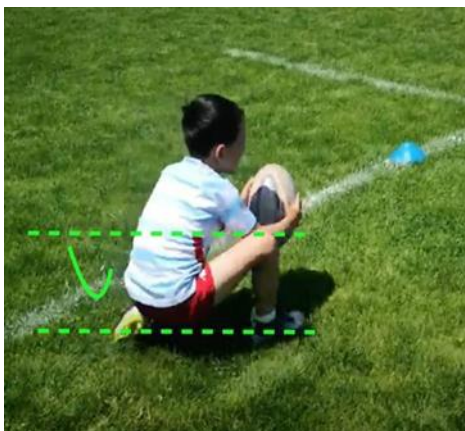


Atelier 1 : Marcher en canard

Matériel : 1 ballon ou un autre objet

Objectif : L'enfant traverse le couloir en tenant le ballon à 2 mains, en marchant en canard et sans poser une main ou un genou au sol ou le ballon.

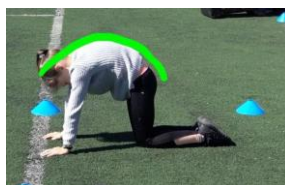
Variante : Le ballon est tenu à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête sur toute la distance.



Atelier 2 : Faire dos plat, dos creux, dos rond

Matériel : Aucun

Objectif : L'enfant est à 4 pattes, il fait le dos plat, le dos creux puis le dos rond.



Atelier 3 : Marcher à 4 pattes

Matériel : Aucun

Objectif : L'enfant marche à 4 pattes sur 5 m en gardant le dos plat.

Variante : Ajouter un objet sur le dos, objectif avancer sans faire tomber l'objet.





JEUX - Catégorie moins de 8 ans - Thématique poussée-posture



Atelier 4 : Lutter pour avancer

Matériel : Des rouleaux de papier toilettes ou des coussins pour délimiter une zone.

Objectif : 2 enfants se tiennent debout dans un couloir une zone délimitée, les mains sont sur les épaules de l'adversaire. Au signal les joueurs cherchent à avancer pour gagner le duel.



Atelier 5 : Sauter à 2 pieds par-dessus un ballon en étant équilibré à la réception

Matériel : 1 ballon ou un autre objet

Objectif : L'enfant saute par-dessus un ballon et doit être équilibré à la réception.



Atelier 6 : Faire une roulade

Matériel : Aucun ou un ballon ou un autre objet

Objectif : L'enfant fait une roulade type judo et se relève.

Variante : Faire une roulade et ramasser un ballon ou un objet en se relevant.



JEU - Catégorie moins de 8 ans - Thématique habiletés mains-pieds



Atelier 1 : Recevoir, ramasser et passer un ballon

Matériel : 1 ballon

Objectif : L'enfant doit : ramasser un ballon au sol, faire une passe à un partenaire ou vers une cible, attraper un ballon.

Variante : S'éloigner de plus en plus, attraper un ballon aérien.

Atelier 2 : Maîtriser le jeu au pied

Matériel : 1 ballon

Objectif : L'enfant avance en contrôlant le ballon avec le pied droit et le pied gauche. Il doit pousser un ballon dans une zone définie.



N'hésitez pas à prendre contact avec les éducateurs de la catégorie de votre enfant pour plus de détails sur les ateliers.

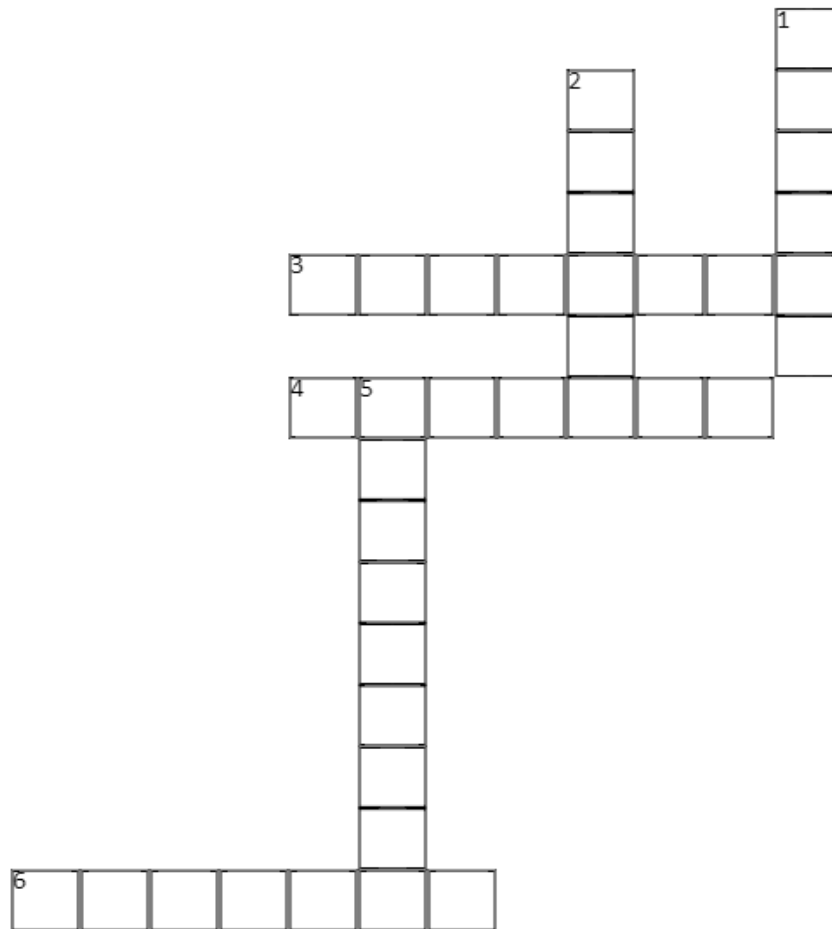


JEUX - Catégorie moins de 10 ans



L'objectif pour l'enfant est de s'entraîner sur **la thématique de l'état d'esprit** à travers un jeu de mots cachés.

Règle du jeu : Retrouver tous les mots d'une grille grâce aux définitions données en annexe.



HORIZONTAL

3. Explication donnée par l'éducateur avant chaque atelier.
4. Accepter les différences, écouter et laisser la parole aux autres. C'est une valeur fondamentale du rugby.
6. Personne qui fait respecter les règles pendant un match.

VERTICAL

1. Action de regrouper le matériel en fin de séance
2. Groupe de personnes qui jouent ensemble
5. Personne qui enseigne le rugby



JEU - Catégorie moins de 10 ans - Thématique règles du jeu



Quizz à faire en famille

	QUESTIONS	RÉPONSES
1	Si un joueur aplatit le ballon sur la ligne de but adverse que doit faire l'arbitre ?	Accorder un essai
2	Un joueur peut marquer un essai en applatissant le ballon avec son dos ?	FAUX
3	Un joueur porteur du ballon met le pied sur la ligne de touche, que doit faire l'arbitre ?	Arrêter le jeu et accorder une touche à l'équipe adverse
4	Un joueur porteur du ballon percute volontairement un adversaire arrêté, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc c'est un passage en force
5	Que doit faire un joueur plaqué dès qu'il est au sol ?	Libérer le ballon immédiatement (passe ou pose au sol)
6	Quelle est la limite haute pour saisir un joueur pour le plaquer ?	La taille
7	Un plaquage est toujours effectué avec les deux bras	VRAI
8	Dans le jeu « toucher 2 secondes » combien de temps a un joueur touché pour faire une passe ?	2 secondes
9	Dans le jeu « toucher 2 secondes » entre quelles parties du corps un joueur doit toucher son adversaire ?	Entre la taille et les épaules
10	Dans le « toucher 2 secondes » un adversaire touche le porteur du ballon avec une seule main, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer
11	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un adversaire vient arracher le ballon dans les mains d'un joueur, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
12	Dans le jeu « toucher 2 secondes » à quelle distance minimum doivent se trouver les adversaires lors d'un coup franc ?	A 5 mètres
13	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un adversaire touche le porteur du ballon avec une main puis ensuite avec l'autre main, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer car le toucher doit être effectué avec les deux mains simultanément
14	Dans le jeu « toucher 2 secondes » le porteur du ballon pénètre dans l'en-but adverse, il est touché et aplatit le ballon immédiatement, que doit faire l'arbitre ?	Accorder l'essai
15	Dans le jeu « toucher 2 secondes » par où doivent arriver les partenaires du plaqueur pour jouer le ballon ?	Par leur camp



JEUX - Catégorie moins de 10 ans - Thématique règles du jeu



	QUESTIONS	RÉPONSES
16	Dans le jeu « toucher 2 secondes » un joueur botte le ballon depuis son en-but, le ballon sort directement en touche où se situe la remise en jeu ?	En face du point où le ballon est sorti en touche (gain de terrain)
17	Dans le « toucher 2 secondes » un joueur fait un en-avant à 1 mètre de la ligne de touche, où se situe la remise en jeu ?	A 5 mètres de toute ligne
18	Dans le jeu au contact un joueur engage son buste vers l'avant au moment du contact avec l'adversaire, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
19	Dans le jeu au contact un joueur plonge la tête en avant dans les pieds du porteur du ballon, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc car cette action est interdite
20	Dans le jeu au contact le porteur du ballon commet un en-avant un adversaire récupère le ballon et part avec, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer (règle de l'avantage)
21	Dans le jeu au contact lorsque l'arbitre siffle une faute sur du jeu déloyal, que doit faire le porteur du ballon ?	Poser le ballon au sol immédiatement et reculer
22	Suite à un plaquage le plaqueur reste volontairement sur le ballon, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
23	Sur un coup d'envoi, le joueur qui effectue le coup franc le joue pour lui-même en bottant le ballon dans ses mains, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer
24	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 comment est donné le coup d'envoi ?	En coup de pied tombé
25	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 quelle distance minimum doit parcourir le ballon sur un coup d'envoi ?	5 mètres
26	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 comment est composée la mêlée ordonnée ?	3+2 contre 3+2
27	Citez les 3 commandements de l'arbitre lors d'une mêlée ordonnée	FLEXION - LIEZ - PLACEMENT
28	Si le ballon devient injouable lors d'une mêlée ordonnée et que l'arbitre ne détecte pas de faute, que doit-il faire ?	Accorder un coup franc à l'équipe qui introduisait
29	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 combien peut-il y avoir de sauteurs en touche ?	2, 3 ou 4
30	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 un joueur soulève son partenaire en touche, que doit faire l'arbitre ?	Accorder un coup franc à l'équipe adverse



JEUX - Catégorie moins de 10 ans - Thématique poussée-posture

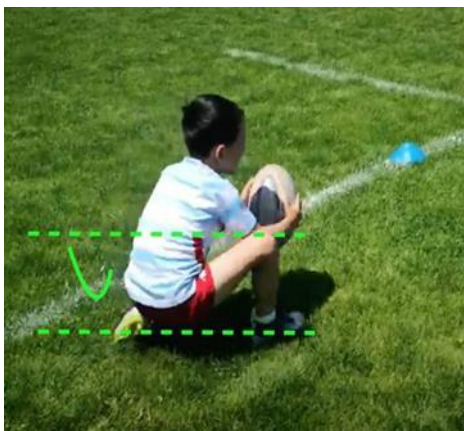


Atelier 1 : Marcher en canard

Matériel : 1 ballon ou autre objet

Objectif : L'enfant traverse le couloir en tenant le ballon à 2 mains, en marchant en canard et sans poser une main ou un genou au sol ou le ballon.

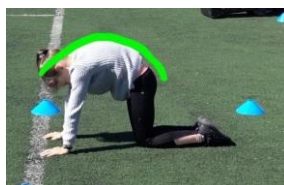
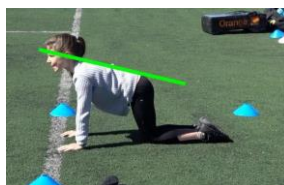
Variante : Le ballon est tenu à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête sur toute la distance.



Atelier 2 : Faire dos plat, dos creux, dos rond

Matériel : Aucun

Objectif : L'enfant est à 4 pattes, il fait le dos plat, le dos creux puis le dos rond.

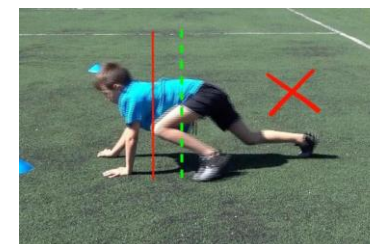


Atelier 3 : Se déplacer sur 4 appuis et dans les 4 directions

Matériel : Aucun

Objectif : L'enfant se met sur ses 4 appuis, il fait 3 mètres en avançant, 3 mètres vers la gauche, 3 mètres en reculant puis 3 mètres vers la droite en gardant le dos à l'horizontal.

Variante : Ajouter un objet sur le dos, objectif avancer sans faire tomber l'objet.





JEUX - Catégorie moins de 10 ans - Thématique poussée-posture



Atelier 4 : Sauter à 2 pieds par-dessus un ballon en étant équilibré à la réception

Matériel : 1 ballon

Objectif : L'enfant saute par-dessus un ballon et doit être équilibré à la réception. Il peut enchaîner 2 sauts.



Atelier 5 : Réaliser le pont en extension cervicale

Matériel : Aucun

Objectif : L'enfant est allongé sur le dos, pieds à plat près de ses fesses, mains croisées sur le buste. Il se lève en appuis sur sa nuque et maintient la position durant 5 secondes.



Atelier 6 : Faire une roulade de judo

Matériel : Aucun ou un ballon ou un autre objet

Objectif : L'enfant fait une roulade type judo sur l'épaule gauche et sur l'épaule droite et se relève.

Variante : Faire une roulade et ramasser un ballon ou un autre objet en se relevant.



JEUX - Catégorie moins de 10 ans - Thématique poussée-posture



Atelier 7 : Appliquer les postures appropriées à l'annonce des commandements

Matériel : 1 ballon

Objectif : Le parent annonce les commandements et l'enfant les exécute simultanément.

Commandements :

« **Flexion** » : Dos plat – Jambes fléchies – Epaule en avant des appuis – Equilibré

Temps d'arrêt



« **Liez** » : Le joueur se lie à la personne en face de lui en maintenant la position horizontale du dos

Temps d'arrêt



« **Placement** » : Repositionnement des appuis bas et légère flexion des appuis haut



Atelier 8 : Pousser pour gagner le ballon

Matériel : 1 ballon

Objectif : Le parent pose le ballon sous l'enfant qui doit ensuite pousser en gardant le dos plat et les jambes fléchies pour le faire passer entre ses jambes.





JEUX - Catégorie moins de 10 ans - Thématique habiletés mains-pieds

Atelier 9 : Réceptionner un ballon en mouvement

Matériel : 1 ballon

Objectif : L'enfant trotte, le parent lui fait une passe. L'enfant doit attraper le ballon alors qu'il est en mouvement.

Variante : S'éloigner de plus en plus.

Atelier 10 : Réaliser une passe en mouvement

Matériel : 1 ballon

Objectif : L'enfant trotte avec le ballon et doit faire une passe à son parent.

Variante : Le parent qui réceptionne peut s'éloigner de plus en plus pour arriver à une distance de 4m.



N'hésitez pas à prendre contact avec les éducateurs de la catégorie de votre enfant pour plus de détails sur les ateliers.

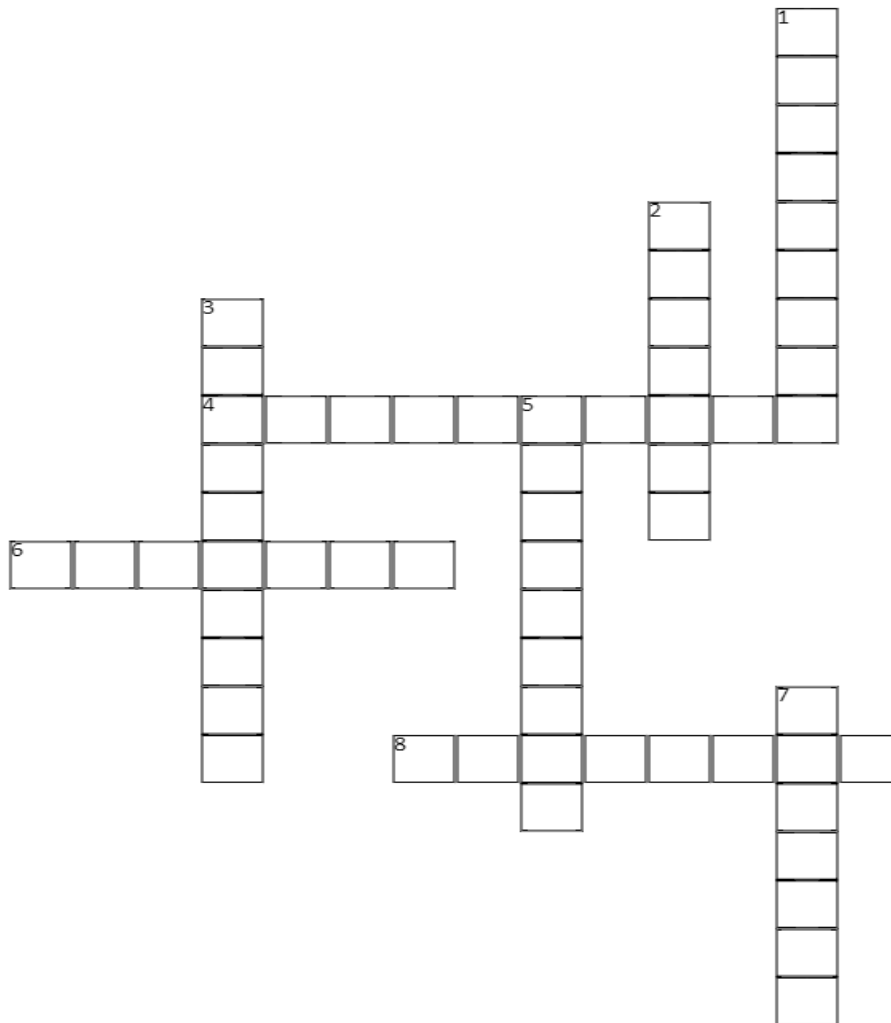


JEUX - Catégorie moins de 12 ans



L'objectif pour l'enfant est de s'entraîner sur **la thématique de l'état d'esprit** à travers un jeu de mots cachés.

Règle du jeu : Retrouver tous les mots d'une grille grâce aux définitions données en annexe.



HORIZONTAL

4. Encourager l'équipe, attendre que tout l'équipe soit là pour prendre le goûter, aider son coéquipier.
6. Ecouter et laisser chacun s'exprimer. Accepter les différences.
8. Arriver à faire les choses tout seul, devenir indépendant.

VERTICAL

1. Être honnête, juste, ne pas avoir de mauvaise intention.
2. Porter de l'intérêt, de l'attachement au rugby, à son club, à son équipe.
3. Agir dans les règles. L'enfant connaît et applique les règles de vie et de sécurité.
5. Être présent à l'entraînement, aux tournois
7. Manifestation d'un sentiment tel que la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise et le dégoût.



JEU - Catégorie moins de 12 ans - Thématique règles du jeu



Quizz à faire en famille

		REPONSES
1	Si un joueur aplatit le ballon sur la ligne de but adverse que doit faire l'arbitre ?	Accorder un essai
2	Un joueur peut marquer un essai en aplatisant le ballon avec une de ses cuisses ?	FAUX
3	Un joueur porteur du ballon met le pied sur la ligne de touche, que doit faire l'arbitre ?	Arrêter le jeu et accorder une touche à l'équipe adverse
4	Un joueur porteur du ballon percute volontairement un adversaire arrêté, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc c'est un passage en force
5	Que doit faire un joueur plaqueur dès qu'il est au sol ?	Lâcher le plaqué et/ou le ballon et s'écartier immédiatement
6	Quelle est la limite haute pour saisir un joueur pour le plaquer ?	La taille
7	Un joueur saisit un adversaire avec un bras et l'amène au sol que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur (2 bras obligatoire pour plaquer)
8	Dans le jeu «toucher 2 secondes» combien de temps a un joueur touché pour faire une passe ?	2 secondes
9	Dans le jeu «toucher 2 secondes» entre quelles parties du corps un joueur doit toucher son adversaire ?	Entre la taille et les épaules
10	Dans le jeu à toucher un adversaire touche le porteur du ballon avec une seule main, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer
11	Dans le jeu à toucher un adversaire vient arracher le ballon dans les mains d'un joueur, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
12	Dans le jeu à toucher à quelle distance minimum doivent se trouver les adversaires lors d'un coup franc ?	A 5 mètres
13	Dans le jeu à toucher un adversaire touche le porteur du ballon avec une main puis ensuite avec l'autre main, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer car le toucher doit être effectué avec les deux mains simultanément
14	Dans le jeu à toucher le porteur du ballon pénètre dans l'en-but adverse, il est touché et aplatit le ballon immédiatement, que doit faire l'arbitre ?	Accorder l'essai
15	Dans le jeu à toucher par où doivent arriver les partenaires du plaqueur pour jouer le ballon ?	Par leur camp



JEUX - Catégorie moins de 12 ans - Thématique règles du jeu



	QUESTIONS	REPONSES
16	Dans le toucher 2 secondes, un joueur botte le ballon depuis son en-but, le ballon sort directement en touche où se situe la remise en jeu ?	En face du point où le ballon est sorti en touche (gain de terrain)
17	Dans le jeu à toucher un joueur fait un en-avant à 1 mètre de la ligne de touche, où se situe la remise en jeu ?	A 5 mètres de toute ligne
18	Dans le jeu au contact un joueur engage son buste vers l'avant au moment du contact avec l'adversaire, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
19	Dans le jeu au contact un joueur plonge la tête en avant dans les pieds du porteur du ballon, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc car cette action est interdite
20	Dans le jeu au contact le porteur du ballon commet un en-avant un adversaire récupère le ballon et part avec, que doit faire l'arbitre ?	Laisser jouer (règle de l'avantage)
21	Dans le jeu au contact lorsque l'arbitre siffle une faute sur du jeu déloyal, que doit faire le porteur du ballon ?	Poser le ballon au sol immédiatement et reculer
22	Suite à un plaquage le plaqueur reste volontairement sur le ballon, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
23	Lors d'un plaquage, un joueur soutien plonge sur le ballon au sol, que doit faire l'arbitre ?	Sanctionner ce joueur d'un coup franc
24	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 comment est donné le coup d'envoi ?	En coup de pied tombé
25	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 quelle distance minimum doit parcourir le ballon sur un coup d'envoi ?	5 mètres
26	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 comment est composée la mêlée ordonnée ?	3+2 contre 3+2
27	Citez les 3 commandements de l'arbitre lors d'une mêlée ordonnée	FLEXION - LIEZ - PLACEMENT
28	Si le ballon devient injouable lors d'une mêlée ordonnée et que l'arbitre ne détecte pas de faute, que doit-il faire ?	Accorder un coup franc à l'équipe qui introduisait
29	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 combien peut-il y avoir de sauteurs en touche ?	2, 3 ou 4
30	Dans le rugby éducatif à 10 X 10 un joueur soulève son partenaire en touche, que doit faire l'arbitre ?	Accorder un coup franc à l'équipe adverse



JEUX - Catégorie moins de 12 ans - Thématique poussée-posture



Atelier 1 : Réaliser un squat complet

Matériel : 1 ballon, 1 manche à balai

Objectif : L'enfant se tient debout, bien droit, bras tendus au-dessus de la tête en tenant un ballon à 2 mains ou un manche à balai, les pieds parallèles (largeur des pieds=largeurs des hanches) et talons au sol. Le regard à l'horizontal, il descend en flexion maximale « squat complet » puis il remonte.



Atelier 2 : Se déplacer sur 4 appuis dans les 4 directions

Matériel : Aucun

Objectif : L'enfant se met sur ses 4 appuis, il fait 3 mètres en avançant, 3 mètres vers la gauche, 3 mètres en reculant puis 3 mètres vers la droite en gardant le dos à l'horizontal.

Variante : Ajouter un objet sur le dos, objectif avancer sans faire tomber l'objet.

Atelier 3 : Enchaîner 2 sauts en longueur

Matériel : 1 ballon

Objectif : L'enfant enchaîne 2 sauts à 2 pieds avec pour objectif de faire au moins 2 mètres. Chaque réception doit être équilibrée (je ne peux pas bouger mes appuis au sol ou poser les mains).



JEUX - Catégorie moins de 12 ans - Thématique poussée-posture



Atelier 4 : Annoncer les commandements en appliquant les postures appropriées

Matériel : 1 ballon

Objectif : L'enfant annonce à haute voix et exécute simultanément les commandements.

« Flexion » : Dos plat – Jambes fléchies – Epaule en avant des appuis – Equilibré

Temps d'arrêt

« Liez » : Le joueur se lie à la personne en face de lui en maintenant la position horizontale du dos

Temps d'arrêt

« Placement » : Repositionnement des appuis bas et légère flexion des **appuis haut**

Atelier 5 : Réaliser le pont en extension cervicale

Matériel : Aucun

Objectif : L'enfant est allongé sur le dos, pieds à plat près de ses fesses, mains croisées sur le buste, se lève en appuis sur sa nuque et maintient la position durant 5 secondes.



Atelier 6 : Faire une roulade de judo

Matériel : Aucun ou un ballon ou un autre objet

Objectif : L'enfant fait une roulade type judo sur l'épaule gauche et sur l'épaule droite et se relève.

Variante : Faire une roulade et ramasser un ballon ou un autre objet en se relevant



JEUX - Catégorie moins de 12 ans - Thématique habiletés mains-pieds



Atelier 7 : Maîtriser la passe au sol

Matériel : 1 ballon ou autre balle, (tennis... peluche)

Objectif : L'enfant réalise une passe avec un ballon qui part du sol à une personne placée à 5 m.

Variante : S'éloigner de plus en plus ou diminuer les distances.

Atelier 8 : Réceptionner un ballon en mouvement

Matériel : 1 ballon ou autre balle, (tennis... peluche)

Objectif : L'enfant doit pouvoir réceptionner un ballon en mouvement en courant.

Variante : S'éloigner de plus en plus ou diminuer les distances.

Atelier 9 : Envoyer le ballon à un partenaire

Matériel : 1 ballon ou autre balle, (tennis... peluche)

Objectif : L'enfant réalise une passe à droite et à gauche à une personne placée à 5m.

Variante : S'éloigner de plus en plus ou diminuer les distances.

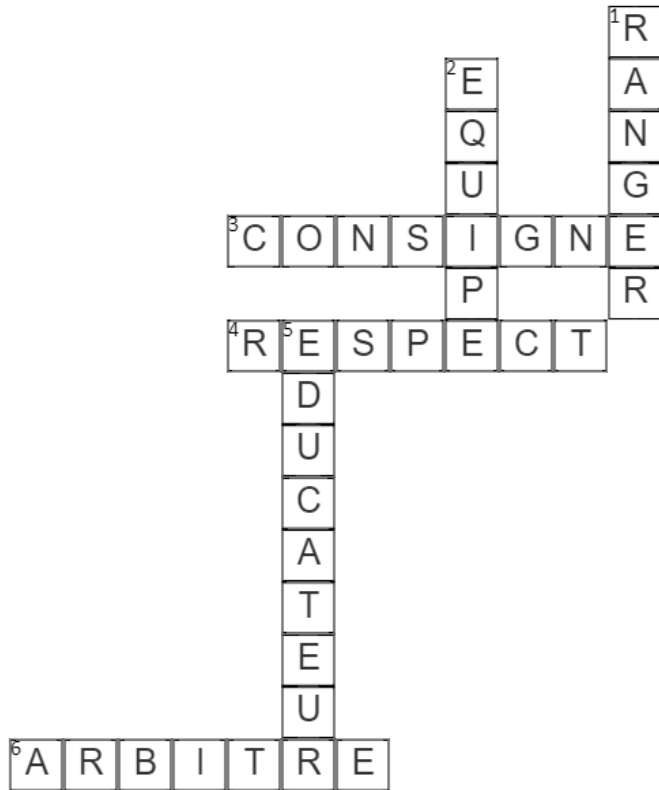


N'hésitez pas à prendre contact avec les éducateurs de la catégorie de votre enfant pour plus de détails sur les ateliers.

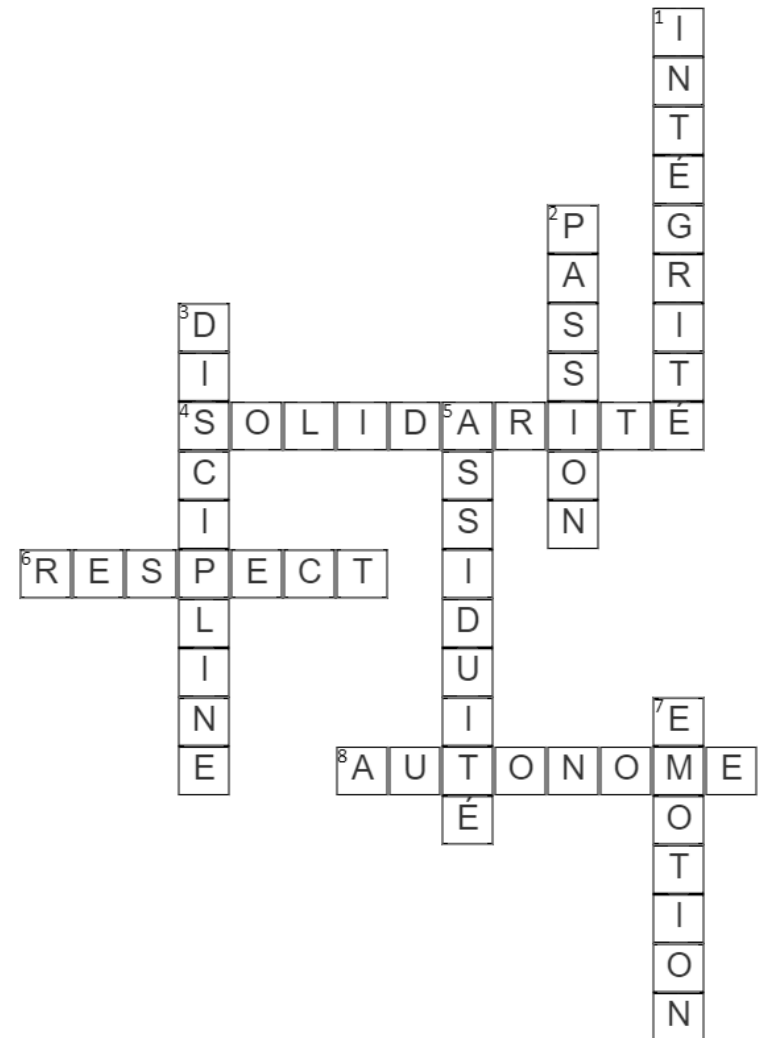


JEUX – Corrections / Thème état d'esprit M10-M12

Correction M10

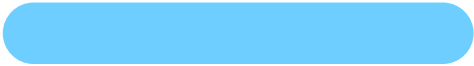


Correction M12





Le tableau des récompenses



ATELIERS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE



Ma récompense si j'ai ... ballons

.....



Ma récompense si j'ai ... ballons

.....



Ma récompense si j'ai ... ballons

.....

