



FFR

# GUIDE DE L'EDUCATEUR

LIVRET DU JEUNE JOUEUR

Moins de 12 ans

M12

Validation des apprentissages du joueur  
Saison 2022-2023



# LE DISPOSITIF DU LIVRET DU JEUNE JOUEUR



Le Livret du Jeune Joueur est un outil de validation des compétences qui permet au jeune joueur d'avoir une vision sur son cursus rugbyistique et de connaître les acquis à maîtriser pour bien pratiquer le rugby. Le joueur s'amuse et prend du plaisir en ayant connaissance des techniques pour jouer en sécurité

## Les grands principes :

- Un dispositif qui s'adresse aux catégories M6 à M12 qui permet de valider des apprentissages
- Une thématique pour les M6 et six thématiques identiques pour les M8-M10-M12 avec des critères et des apprentissages spécifiques à chaque catégorie d'âge
- Chaque année l'enfant est récompensé après avoir validé ses acquis.
- Mise à disposition d'outils à destination de l'enfant, de l'éducateur et des parents



## Pour l'éducateur

### Le guide de l'éducateur

- 1 guide (Pdf) par catégorie d'âge qui permet :
- D'accompagner l'éducateur dans la démarche de validation des apprentissages du joueur / joueuse
- D'apporter les contenus adaptés à chaque catégorie d'âge
- De valider ou non les compétences du joueur selon la thématique avec des comportements observables et des comportements attendus.

### La grille de validation des compétences

[Lien : grille excel](#)

1 grille (Excel ou PDF)

Par catégorie d'âge pour compléter les acquis pour chaque joueur

## Pour l'enfant

### Le livret du jeune joueur

[Lien : Livret du Jeune Joueur](#)

1 livret (papier ou numérique)

Pour chaque joueur à compléter par l'éducateur et le joueur pour suivre son cursus rugbyistique

# LE GUIDE DE L'EDUCATEUR



Afin de mettre en place le dispositif du livret du jeune joueur, les éducateurs pourront s'appuyer sur un guide spécifique établi pour chaque catégorie d'âge.

## QUELLES SONT LES THEMATIQUES A TRAVAILLER ?



LES 6 THÉMATIQUES

## COMMENT SE DERoule LA VALIDATION DES APPRENTISSAGES ?

### Quand et comment faire passer les tests ?

L'éducateur du club fera passer les tests (**Educateur licencié & Brevet F. de la catégorie concernée**) par exemple :

- Situations ateliers par thématique
- Situations de jeu sur les plateaux EDR

Pour chaque thématique la période et la situation préconisées pour passer les tests sont précisées dans le document.

### A la fin de chaque année :

- L'éducateur complétera avec l'enfant la partie correspondante de son livret du jeune joueur.
- Le club remettra à l'enfant sa récompense : une médaille

**POUR ALLER PLUS LOIN :**  
**Plan de formation M12 : [ICI](#)**

# LA GRILLE DE VALIDATION DES COMPETENCES



La grille des M12 est disponible [ICI](#) (une grille différente par catégorie)

- Un onglet 1<sup>ère</sup> année, un onglet 2<sup>ème</sup> année
- Une colonne par joueur
- Chaque critère de la grille est numéroté et fait référence à une situation présente dans le livret de l'éducateur.

## Pour chaque thématique :

- Plusieurs critères à évaluer (acquis ou en cours d'acquisition)
- Des critères obligatoires en rouge il faut absolument que le joueur les valide
- Un minimum de critères à valider (acquis) pour valider la thématique et obtenir un petit smiley  
(Grille Excel) : Si la thématique est validée : 😊 ; Si la thématique n'est pas validée 😞

## Une fois que toutes les thématiques ont été passées :

A l'issue de la saison pour valider son année (obtenir un grand smiley) : 😊

- **1<sup>ère</sup> année** avoir un minimum de 4 thématiques validées sur les 6 qui sont : Etat d'esprit, Poussée Posture et Plaquage + 1 au choix
- **2<sup>ème</sup> année** avoir un minimum de 5 thématiques validées sur les 6 qui sont : Etat d'esprit, Poussée Posture et Plaquage + 2 autres au choix

Thème 4 : REGLES DU JEU		
4.1	Je différencie la ligne d'avantage et la ligne de hors-jeu	x
4.2	Je connais la règle hors-jeu sur le jeu au pied	x
4.3	Je peux assurer un rôle d'arbitre lors de l'entraînement	
4.4	Je connais et respecte les règles de sécurité	x
4.5	J'applique correctement les règles du jeu	
4.6	Je connais les différentes formes de pratique de ma catégorie	x
TOTAL THEME 4 (année 1 minimum : 3 acquis ; année 2 minimum 4 acquis)		😊

Thème 4 : REGLES DU JEU		
4.1	Je différencie la ligne d'avantage et la ligne de hors-jeu	x
4.2	Je connais la règle hors-jeu sur le jeu au pied	x
4.3	Je peux assurer un rôle d'arbitre lors de l'entraînement	
4.4	Je connais et respecte les règles de sécurité	
4.5	J'applique correctement les règles du jeu	
4.6	Je connais les différentes formes de pratique de ma catégorie	x
TOTAL THEME 4 (année 1 minimum : 3 acquis ; année 2 minimum 4 acquis)		😞

RESULTATS M12 - 1 <sup>ère</sup> année	
Smiley vert : année validée ; Smiley orange : année non validée	😊

RESULTATS M12 - 1 <sup>ère</sup> année	
Smiley vert : année validée ; Smiley orange : année non validée	😞

# 1 ÉTAT D'ESPRIT

L'enfant continue son parcours vers l'autonomie.

L'enjeu est de participer à la formation d'un joueur de rugby non seulement sur le terrain mais en dehors du terrain.

Les valeurs du rugby doivent se traduire en acte et la grille d'évaluation doit aider l'éducateur à les rendre plus concrètes.



L'éducateur peut porter une réflexion avec l'enfant sur ce qu'est « être rugby ». Les valeurs doivent être mises en actes avec des exemples concrets.

**Les critères de la grille d'évaluation sont là pour aider l'éducateur à sensibiliser, former et évaluer les enfants sur ces aspects.**

### ETRE RUGBY C'EST :

- **Savoir dire bonjour** aux personnes qui m'entourent.
- **Savoir aider** les autres, c'est être solidaire.
- **Être courageux** et relever les défis, aller au devant des échecs, c'est se dépasser.
- **Combattre dans le respect des règles**, de la discipline et des autres.
- **Assumer ses paroles** et ses actes.
- **Être acteur** pour construire le monde de demain.

## OBJECTIF : ETRE RUGBY

**INTEGRITE** Être honnête, juste, ne pas avoir de mauvaise intention

**PASSION** Porter de l'intérêt, de l'attachement au rugby, à son club, à son équipe

**SOLIDARITE** Attendre que toute l'équipe soit là pour prendre le goûter par exemple. C'est aussi aider son camarade qui est en difficulté.

**DISCIPLINE** Agir dans les règles et la discipline : L'enfant connaît et applique les règles de vie et de sécurité

**RESPECT** C'est par exemple considérer que les garçons et les filles sont égaux et que le rugby n'est pas qu'un sport de garçon. Respecter la parole de l'autre en laissant chacun s'exprimer. Accepter les différences.

**PLAISIR : le plus important c'est de s'amuser !**



# 2 POUSSÉE POSTURE

L'objectif pour le joueur est de développer progressivement au cours de son cursus les compétences qui vont l'amener vers la réussite du passeport joueur de devant en M14. Ainsi la formation au passeport joueur de devant est déclinée année par année, indépendamment des règles de la catégorie, permettant ainsi une stabilité des acquisitions.

En M12, il s'agit de renforcer les acquis des catégories inférieures (4 appuis, techniques de poussée, saut en longueur, gainage cervicale et roulade) en intégrant également le circuit pré-mêlée et la connaissance des commandements en mêlée .

**Quand** : Les critères et les attendus seront évalués tout au long de la saison.

**Comment** : Il est préférable que les différents ateliers du parcours soient intégrés au fur et à mesure à chaque séance sur une période de plusieurs semaines . Nous déconseillons d'organiser le parcours dans sa globalité sur une seule séance.



OBJECTIF : Je réalise un squat complet

### ORGANISATION

**Dispositif** : 1 joueur avec 1 ballon

**Groupe** : 4 enfants max/atelier pour limiter les temps d'attente

**Espace** : carré de 1m x 1m

**Matériel** : 1 ballon – 1 manche à balai (ou latte pour surélever les talons)

### CONSIGNES

**But** : Faire une flexion maximale de jambe en ayant les bras tendus au dessus de la tête

**Consignes** : le joueur se tient debout, bien droit, bras tendus au-dessus de la tête en tenant un ballon à 2 mains, 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 »

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

Le joueur descend de manière contrôlée et équilibrée, les fesses les plus proches du sol

Bras verticaux et tendus / Buste vertical

Flexion genoux = angle cuisse – jambe < 90°

Flexion chevilles = angle jambe – pied < 90°

Sans déplacer les pieds

Tolérance sur les talons décollés du sol (posé sur un latte, un manche à balai ou un petit rebord (40mm max.))



Stabilité du corps durant le test  
 Bras verticaux et tendus  
 Buste vertical  
 Flexion genoux  $\hat{A}$  < 90°  
 Flexion chevilles  $\hat{A}$   $\leq$  90°  
 Talons décollés du sol

Cliquez sur  
 l'icone  
 pour accéder à la  
 vidéo



LJJ\_M12\_poussee\_posture(1)

**OBJECTIF :** Je me déplace en 4 appuis dans les 4 directions

Critères évalués

2.2

### ORGANISATION

**Dispositif :** 1 enfant

**Groupe :** 4 enfants max / atelier pour limiter les temps d'attente

**Espace :** carré de 3m x 3m

**Matériel :** 4 plots

### CONSIGNES

**But :** Se déplacer en quadrupédie dans les 4 directions en gardant le dos horizontal

**Consignes :** le joueur se met en quadrupédie, il fait 3 mètres en avançant, 3 mètres vers la gauche, 3 mètres en reculant puis 3 mètres vers la droite.

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

Le joueur est en appuis sur ses 2 mains et ses 2 pieds

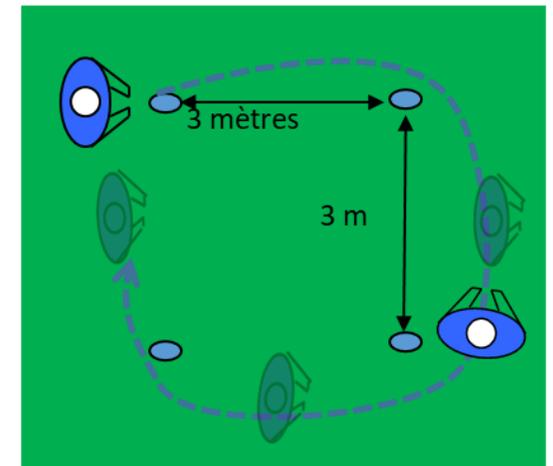
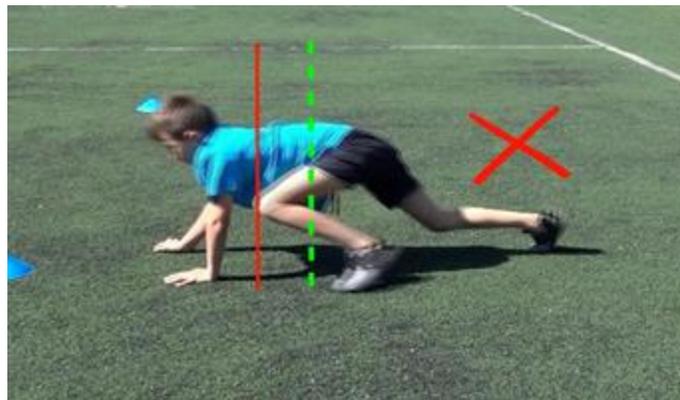
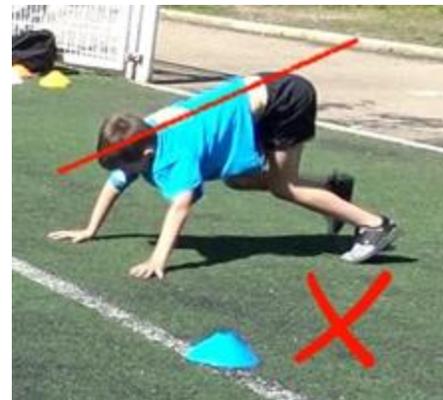
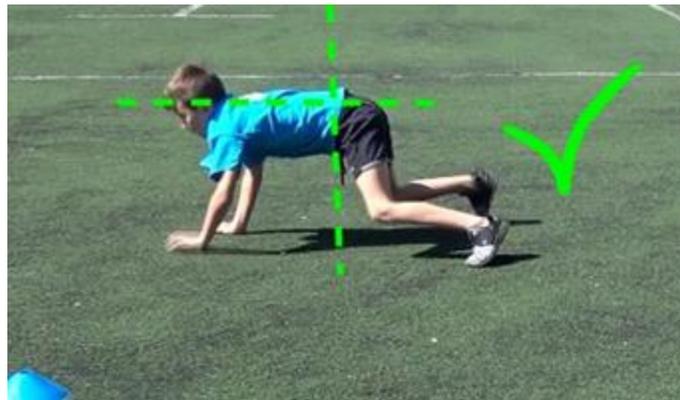
Les bras sont tendus

Le bassin reste à hauteur des épaules (horizontal)

Les jambes sont fléchies

Les genoux ne dépassent jamais la verticale du nombril

Les jambes ne se croisent pas et les bras non plus



**ORGANISATION****Dispositif** : 1 joueur**Groupe** : 4 enfants max/atelier pour limiter les temps d'attente**Espace** : couloir de 5m x 2m**Matériel** : 4 plots**CONSIGNES****But** : Réaliser correctement et consécutivement 4 fois la posture pré mêlée « flexion »**Consignes** : Le joueur derrière une ligne matérialisée par deux plots réalise une posture pré mêlée « Flexion », si la posture est validée par l'évaluateur, le joueur réalise le circuit posture pré mêlée « Flexion » : 2 aller-retour avec à chaque passage derrière les lignes un placement en posture pré mêlée « Flexion » soit 4 postures. A chaque placement en posture pré mêlée « Flexion », le joueur ne pourra repartir qu'au signal de l'examineur après validation de sa posture.**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS**

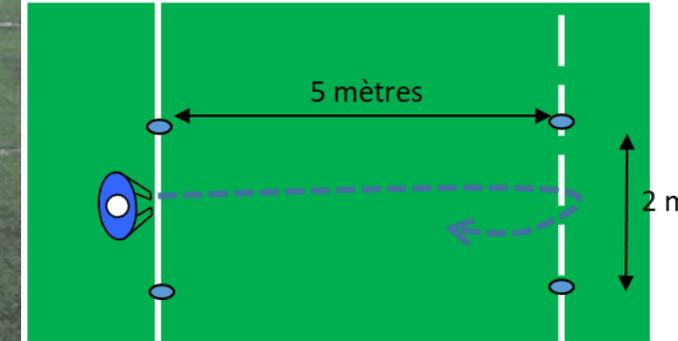
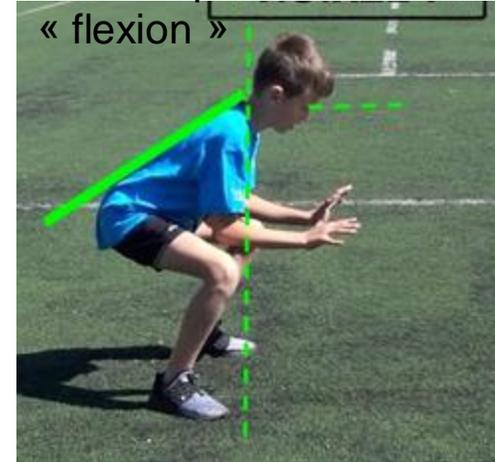
Dos plat

Jambes fléchies

Epaules en avant des appuis

Equilibré

Regard devant (« par-dessus les lunettes »)

Posture pré-mêlée  
« flexion »

**Cliquez sur  
l'icône  
pour accéder à la  
vidéo**



LJJ\_M12\_poussee\_posture(2)

## OBJECTIF : J'enchaîne 2 sauts en longueur

### ORGANISATION

**Dispositif :** 1 joueur

**Groupe :** 4 enfants max/atelier pour limiter les temps d'attente

**Espace :** couloir de 2m x 1m

**Matériel :** 4 plots – 1 décimètre

### CONSIGNES

**But :** Réaliser 2m en enchaînant 2 sauts

**Consignes :** le joueur enchaîne 2 sauts à 2 pied 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)

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

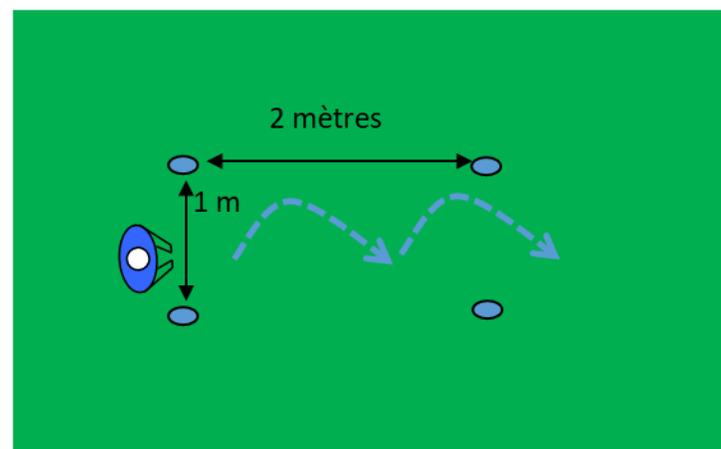
Le joueur se tient debout derrière le ballon les pieds alignés (≈ largeur des hanches)

Le joueur peut réaliser un contre mouvement avant de sauter

Le joueur peut se servir librement de ses bras durant les sauts

Le joueur doit stabiliser sa position à la réception.

Si déplacement des appuis à la réception, le saut n'est pas valable



**Cliquez sur  
l'icone  
pour accéder à la  
vidéo**



*LJJ\_M12\_pousee\_posture(3)*

OBJECTIF : J'annonce les commandements en appliquant les postures appropriées

Critères évalués

2.5

### ORGANISATION

**Dispositif** : 1 contre 2, on évalue le joueur qui est seul

**Groupe** : 3 joueurs

**Espace** : rectangle de 1,5m x 2m

**Matériel** : 4 plots – 1 décamètre

### CONSIGNES

**But** : Connaître les commandements en mêlée et les postures associés.

**Consignes** : le joueur annonce à haute voix et exécute simultanément les commandements.

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

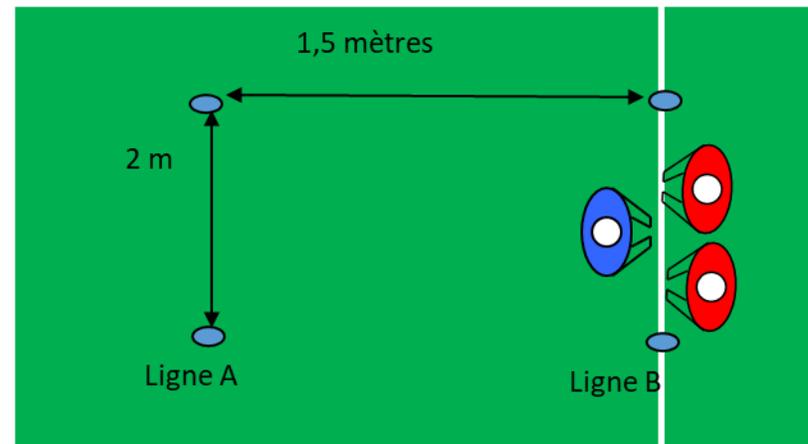
« Flexion » : Dos plat – Jambes fléchies – Épaule en avant des appuis – Équilibré

Temps d'arrêt

« Liez » : Le joueur se lie au sac de plaquage en maintenant la position horizontale du dos

Temps d'arrêt

« Placement » : repositionnement des appuis bas et légère flexion des appuis haut



Cliquez sur l'icône pour accéder à la vidéo



LJJ\_M12\_poussee\_posture(4)

**OBJECTIF :** Je pousse, puis recule en appliquant la posture appropriée

### ORGANISATION

**Dispositif :** 1 contre 2, on évalue le joueur qui est seul

**Groupe :** 3 joueurs

**Espace :** rectangle de 1,5m x 2m

**Matériel :** 4 plots – 1 décimètre

### CONSIGNES

**But :** Maintenir la posture de poussée en reculant puis en avançant.

**Consignes :** Au signal de l'évaluateur, le joueur évalué subit une poussée des 2 opposants et recule jusqu'à la ligne A à 1,50 m, puis à nouveau au signal de l'évaluateur, le joueur évalué avance en poussant les 2 opposants jusqu'à la ligne B à 1,50 m.

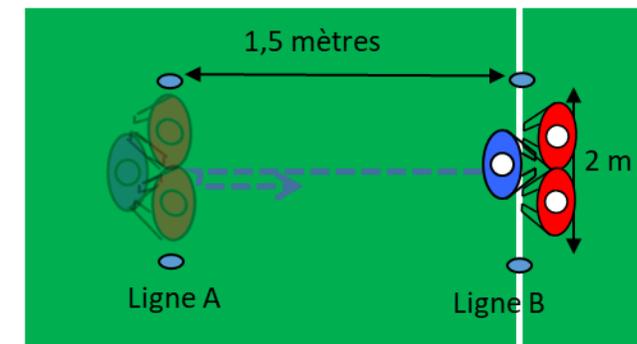
### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

2 jambes fléchies, genoux sous ou en arrière du bassin

Dos horizontal (ou faible angle vers le haut) et tête relevée

Poussée sur les 2 pieds et déplacement des appuis « petits pas\* »

*\*notion de « petits pas » = le pied arrière avance au niveau du pied avant pour une reprise de poussée sur les 2 pieds alignés et largeur d'épaules*



**ORGANISATION****Dispositif** : 2 joueurs**Groupe** : 4 enfants max/atelier pour limiter les temps d'attente**Espace** : 1 zone d'environ 1mx1m**Matériel** : aucun**CONSIGNES****But** : Faire 3 fois le pont pendant 5s

**Consignes** : Le joueur non testé se positionne à quatre pattes, en arrière du joueur testé. Le joueur réalisant le test est assis, jambes fléchies, pieds « largeur d'épaules. Il descend le tronc pour positionner sa tête (face postérieure du crâne) sur le côté du dos du partenaire.

En appui sur les pieds et sur le haut de la partie postérieure de la tête posée sur le partenaire, les pieds à plat au sol, tibias perpendiculaires au sol, angle tibias / cuisses = 90°, alignement «genoux-hanches-épaules-tête»

Le joueur doit répéter la posture en pont de 5 sec. avec récupération de 5 sec. entre deux répétitions à 3 reprises. Le joueur peut s'aider des mains au sol pour se positionner: la posture de 5 sec. ne commencera que lorsque les mains ont quitté le sol.

**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS**

Etre équilibré

Les pieds à plat au sol, tibias perpendiculaires au sol, angle tibias / cuisses = 90°,

Alignement genoux-bassin-épaules-tête

Une main doit pouvoir passer entre les épaules du joueur et le flanc de son partenaires

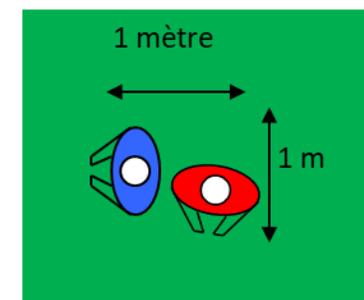
Etre capable de maintenir la bonne posture sur toute la durée de l'évaluation



Contact du haut de la partie postérieure de la tête sur le dos



**Cliquez sur l'icone pour accéder à la vidéo**

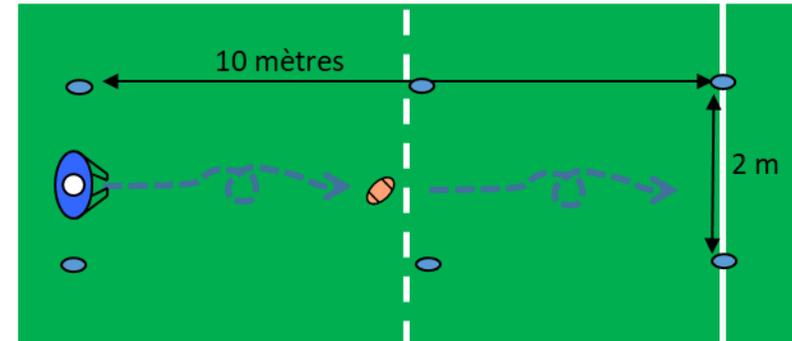


**ORGANISATION****Dispositif** : 1 enfant et 1 ballon**Groupe** : 4 enfants max/atelier pour limiter les temps d'attente**Espace** : couloir de 10m x 2m**Matériel** : 6 plots – 1 ballon**CONSIGNES****But** : Faire une roulade type judo sur les 2 épaules**Consignes** : le joueur fait une roulade type judo sur 1 côté (gauche ou droit), ramasse le ballon puis enchaîne avec une roulade type judo sur l'autre côté et marque un essai.**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS**Le joueur engage la 1<sup>ère</sup> roulade avec son bras gauche / ou droit en maîtrisant sa chute

Il roule sur l'épaule gauche et l'omoplate gauche / ou droite, se relève et ramasse le ballon

Il engage la 2<sup>ème</sup> roulade avec l'autre bras (par rapport à la 1<sup>ère</sup>) en tenant le ballon contre sa poitrine

Il se relève puis marque un essai



**Cliquez sur  
l'icone  
pour accéder à la  
vidéo**



LJJ\_M12\_poussee\_posture(6)

# 3 PLAQUAGE

En M12, l'organisation collective prend de l'importance. L'action du plaqueur s'inscrit en complémentarité de la montée du rideau défensif. Le travail entrepris en M10 (faire tomber vite en sécurité) est poursuivi en y ajoutant la notion de gain de terrain.

**Quand** : La situation présentée, au-delà de permettre d'évaluer le joueurs M12 sur le placage, guide le joueur et l'éducateur dans les apprentissages de chacun. À ce titre, elle doit être régulièrement proposée. La validation peut donc courir sur toute la saison.

**Comment** : Cette situation étant une situation homme contre homme, il convient d'organiser un nombre d'ateliers en relation avec le nombre de joueurs permettant d'éviter les temps d'attente trop long (3 joueurs par atelier permet une rotation dans les rôles avec un temps de récupération)



**OBJECTIF :** Je fais tomber rapidement après avoir gagné du terrain, un porteur de balle en toute sécurité avec mon épaule droite et gauche

### ORGANISATION

**Dispositif :** 1 attaquant et un défenseur

**Groupe :** 3 joueurs pour organiser un temps de récupération dans la rotation des rôles

**Espace :** un rectangle de 9m x 8m

**Matériel :** des plots de couleurs et un ballon

### CONSIGNES

**But :** pour le défenseur, faire tomber le porteur de balle avant qu'il ne marque

**Consignes :**

- 4 plaquages à effectuer (non enchainés) en alternance droite / gauche (2 à droite - 2 à gauche). 1<sup>er</sup> placage sur droite du défenseur
- C'est l'attaquant qui lance l'action. Le défenseur peut démarrer lorsque l'attaquant contourne le plot pour entrer dans le terrain
- Le défenseur avance en coupant la zone hachurée pour gagner du terrain
- Interdiction pour PB d'entrer dans zone hachurée

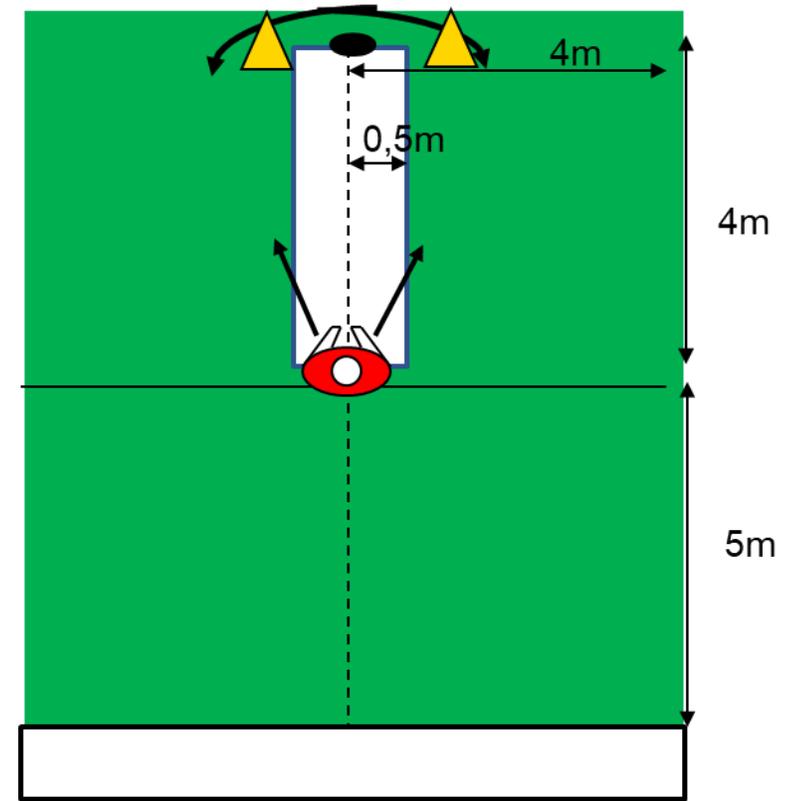
### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

Je suis en **sécurité** quand je plaque

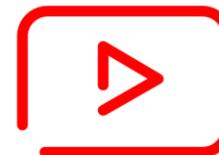
- Je cible la taille et j'y engage mon épaule
- Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (idée tête dans le dos)
- Je serre fort les bras et je m'aide de la tête pour accentuer le déséquilibre du porteur de balle

Je suis **efficace** quand je plaque

- Je pousse sur les jambes pour déséquilibrer le porteur de balle
- Je fais tomber rapidement le porteur de balle en ayant gagné du terrain



**Cliquez sur  
l'icone  
pour accéder à la  
vidéo**



LJJ\_M12\_plaquage

**AVANT LE PLAQUAGE****Cadrage défensif**

- Orienter le porteur de balle
- Être décideur de la zone de placage
- **Conserver l'alignement: épaule extérieure du défenseur sur hanche intérieure du PB**
- Rythme de montée « vite-lent-vite »

**Position pré-plaquage**

- Tête haute
- Regard porté sur la hanche à impacter
- Dents serrées (donc protège-dents) et langue collée sur le palais (augmentent le gainage du cou)
- Augmentation fréquence et diminution amplitude des appuis
- Flexion des jambes (genoux en avant des pointes de pied)
- Léger déséquilibre avant (poids du corps sur pointes de pieds)
- Position des bras et des mains (position garde boxeur : bras fléchis / coude contre corps / main en avant)
- Épaule extérieure du plaqueur face à épaule intérieure du plaqué (gauche/gauche ou droite/droite)

**APRES LE PLAQUAGE****Activité au sol**

- Respecter le règlement (obligations plaqueur - plaqué)
- Lâcher le plaqué
- Se remettre debout (ou sortir de la zone si dans le camp adverse)
- **Technique 4 appuis et lancer fesses vers le haut (ou rouler)**
- **Enchaîner le plus rapidement possible avec une action adaptée à la situation (rapport de force / position du ballon)**
- Contest
- Contre ruck
- Remplacement ligne défensive

**LE PLAQUAGE****Engagement du plaquage**

- Tête relevée (regard par-dessus les lunettes)
- **Les pieds sont proches du plaqué**
- **Jambes fléchies**
- **Dos plat**
- **Déséquilibre avant (poids du corps sur pointes de pieds)**
- **Impacter avec pied avant = celui côté épaule qui impacte) : « même épaule / même jambe »**
- **Placement de l'épaule qui impacte sur la hanche ciblée**
- Lancer loin le bras extérieur (piston) pour aller enserrer le plaqué
- **Placement de la tête sur le flanc de l'adversaire (idée de mettre tête dans le dos de l'adversaire)**

**Serrage de bras**

- Saisie et serrage des cuisses avec les bras et mains (tenaille?)
- **Maintenir la pression de la tête sur le flanc (coller l'oreille) + poussée tête**

**Activité jambes**

- Engager une pousser du bas vers le haut en partant du pied fort (pied avant)
- Continuer la pousser en partant du pied fort (pied avant)
- Conserver tant que faire se peut les pieds au sol

**Chute**

- **Maintenir le serrage à 2 bras (ring of steel) jusqu'au sol (pas de main en réchappe)**
- Contrôler le plaqué par le verrouillage tête-épaule-bras
- S'organiser pour tomber sur plaqué (vriller dans la chute si besoin)

**Les actions suivantes ne permettront pas de valider le passage :**

- Intervention au dessus de la ligne du bassin (placage haut interdit)
- Tête placée du mauvais côté (sécurité)

# 4 RÈGLES DU JEU

L'objectif pour le joueur est de connaître les règles fondamentales de l'activité et de sa catégorie, les principes de base de l'arbitrage acquis lors du ASR M12 et des principaux gestes de l'arbitre (possibilité pour le joueur d'obtenir un passeport arbitre).

**Comment** : L'évaluation est réalisée sous forme ludique par équipe de 4 joueurs. Le simple fait de participer à cette évaluation valide cette connaissance.

**Quand** : Cette évaluation doit être réalisée en fin de saison du fait que l'acquisition des connaissances est répartie tout au long de la saison (ASR, formation au passeport arbitre, arbitre acteur au cœur de son club, participation aux plateaux et tournois).



**ROLE D'ARBITRE A L'ENTRAINEMENT**

Le joueur a suivi en début de saison le Centre de Perfectionnement en Arbitrage, il a la possibilité de suivre une formation en vue d'obtenir un passeport arbitre. Dès lors ce joueur devra être impliqué par l'éducateur lors de l'arbitrage des diverses formes de séquences d'opposition réalisée lors des entraînements et d'assurer l'arbitrage, dans les conditions règlementaires, des plateaux organisés dans sa catégorie ou dans les catégories inférieures (Voir le document « L'arbitrage à l'Ecole de Rugby »).

**REGLES DE SECURITE**

Le joueur et le joueur/arbitre doivent être fortement sensibilisés sur toutes les formes de jeu dangereux et pour les joueurs arbitres sanctionner sans faiblesse les joueurs se rendant coupable de jeu déloyal. Pour cela il sera mis en situation avec un éducateur accompagnant qui veillera aux respects de la sécurité des joueurs.

**LES FORMES DE PRATIQUES EN M12**

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M12	5X5 10X10	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 10x10						

**LA TOUCHE**

Se référer aux règles du jeu M12

**LA MELEE EDUCATIVE**

Se référer aux règles du jeu M12

**LE MAUL**

Une phase de jeu consistant en un porteur du ballon et au moins un joueur de chaque équipe, liés entre eux et sur leurs pieds.

**A**  
**télécharger**  
**ici**

## OBJECTIF : Connaître la règle

## ORGANISATION

**Dispositif** : Equipes de 4 joueurs + 2 équipes s'affrontent

**Groupe** : Possibilité de faire plusieurs plateaux de jeu

**Matériel** : Fiche questions + plots + chronomètre

4.1

4.2

## CONSIGNES

**But** : Donner les bonnes réponses pour marquer le plus de points

4.3

**Consignes** : L'accompagnant pose la même question en même temps au joueur 1 de chaque équipe à l'écart des autres joueurs (voir fiche questions en annexe). Ces joueurs 1 se concertent chacun avec son équipe pour trouver la réponse. Lorsque cette réponse est validée au niveau de l'équipe le joueur part faire un parcours (course en ligne droite, slalom entre des plots, ramper...) il fait le tour du plot A et revient sonner une cloche qui se trouve près de l'accompagnant.

4.4

4.5

Le premier qui sonne la cloche donne sa réponse sans que l'autre équipe n'entende. Si la réponse est juste il marque 1 point pour son équipe.

4.6

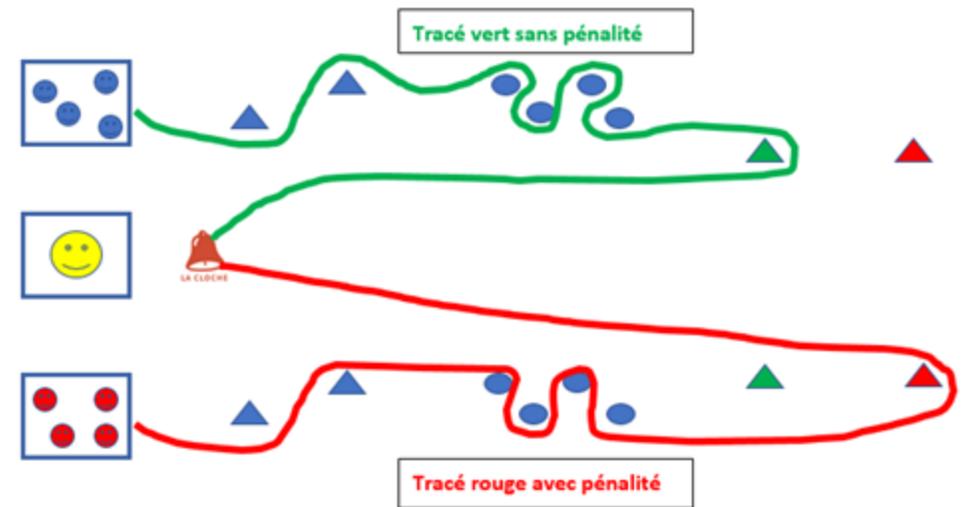
Si sa réponse est fausse le joueur arrivé 2ème donne sa réponse si elle est juste son équipe marque 1 point.

Si l'équipe arrivée première donne une réponse fausse et que l'équipe arrivée deuxième donne la bonne réponse, le tour suivant l'équipe 1 aura une pénalité sur le parcours et devra aller tourner au plot B.

Si les deux équipes donnent une réponse fausse ce sont les deux équipes qui auront une pénalité et devront aller tourner au plot B au tour suivant.

## CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

Définir un temps total consacré à cet atelier et faire autant de manches que possible dans ce temps imparti et comptabiliser les points.



	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 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

	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

# HABILETES MAINS / PIEDS

L'ensemble des compétences des catégories inférieures doivent être validées en ajoutant la notion de rapidité d'exécution du geste et de précision pour le jeu au pied.

Ces apprentissages sont fondamentaux pour l'évolution du joueur afin qu'il puisse répondre à l'ensemble des situations proposées par le jeu et s'y épanouir en prenant du plaisir.

Ce bagage technique lui permettra de se construire en tant que joueur =  
QUEL JOUEUR, QUEL RUGBY?

**Comment** : Les parcours proposés peuvent être utilisés lors des échauffements.

**Quand** : L'évaluation de ces compétences peut être réalisée tout au long de l'année en fonction de la progression de chaque joueur.



OBJECTIF : Je fais une passe à un partenaire immobile

### ORGANISATION

**Dispositif** : 2, passeurs – 3 réceptionneurs – **joueur évalué**

**Groupe** : 6 joueurs par atelier

**Espace** : 15 m en longueur / 10 m en largeur

**Matériel** : Plots – Ballons

### CONSIGNES

**But** : Recevoir le ballons et envoyer la balle aux partenaires

**Consignes** : L'évalué réalise une passe au sol puis démarre sa course. Le passeur lui fait la passe et l'évalué doit envoyer au réceptionneur à 5 m une passe à droite. Il continue à courir et fais la même chose passe à gauche. Entre les 2 plots, il fait demi tour et enchaîne le retour de la même façon. Il finit par une passe au sol.

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

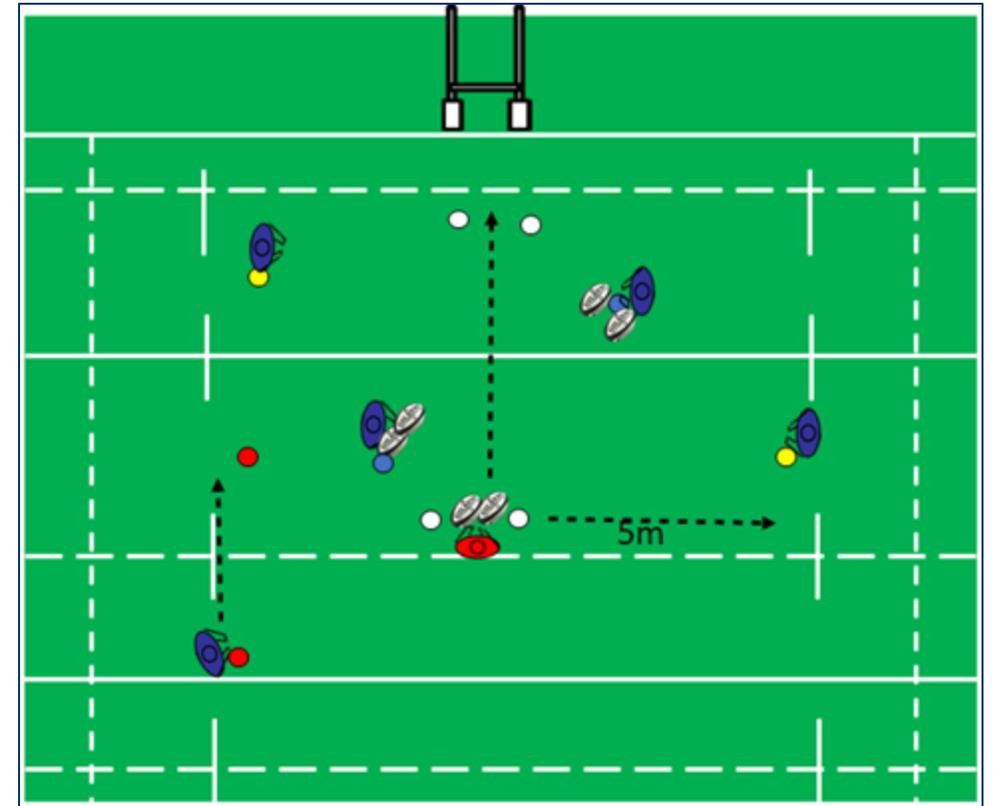
**Critères de contrôle** :

Pas de temps d'arrêt dans la course de l'évalué. L'évalué essaye de réaliser l'atelier le plus vite possible.

**Attendus** :

Les passes doivent arriver dans la cible des réceptionneurs et la trajectoire du ballon doit être tendue.

**NB** : Les passeurs ont un rôle important pour la réussite de l'évalué. Les passes doivent être faites à hauteur de ventre légèrement devant l'évalué.



Cliquez sur  
l'icone  
pour accéder à la  
vidéo



LJJ\_M12\_habiletés\_mains

**PASSER LE BALLON À UN PARTENAIRE (PASSE VRILLÉE)**

- Mains positionnées en décalage sur le ballon de  $\frac{3}{4}$  de chaque côté du ballon
- Armer en décollant le coude côté opposé de la passe
- Mouvement rapide de balancier des bras parallèle au sol
- Regard vers la cible- tête - épaule – bassin
- Appui fort au sol pour pousser sur la jambe opposée à la passe
- Orienter légèrement les appuis en direction de la cible
- Pousser avec les bras
- Fouetter les poignets en accompagnant jusqu'aux doigts pour accélérer le mouvement de rotation du ballon
- Finir avec les mains qui pointent la cible – bras parallèles au sol

## OBJECTIF : Je maîtrise les différents coups de pied

## ORGANISATION

**Dispositif** : Principe du golf :  
 - 1 joueur évalué  
 - 1 joueur qui marque l'endroit du point de chute du ballon

**Groupe** : en binôme

**Espace** : moitié de terrain à partir de la ligne médiane

**Matériel** : ballon et plots

## CONSIGNES

**But** : Maîtriser les différentes coups de pied

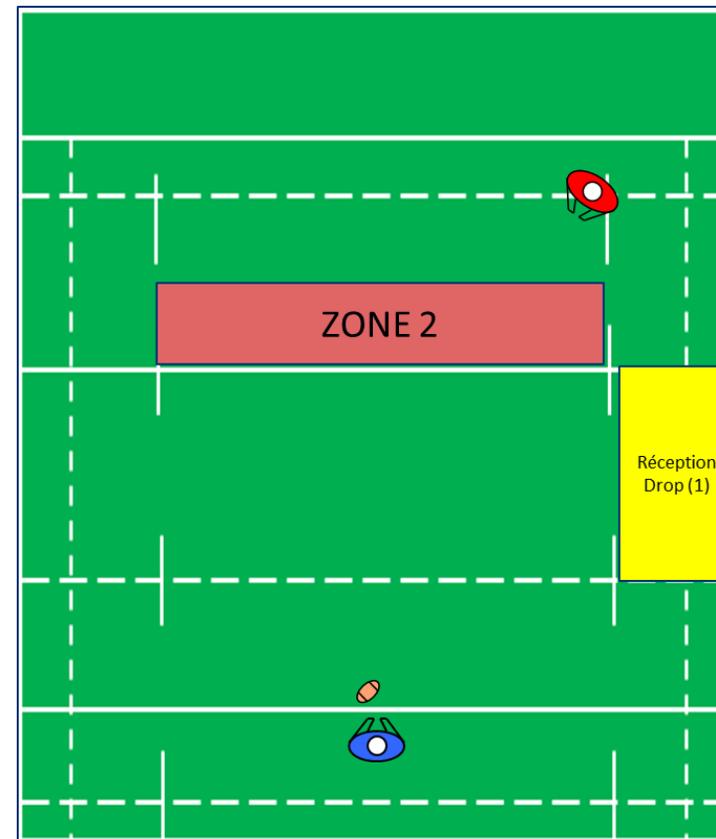
Consignes : L'évalué aura 4 coups de pied pour réussir à toucher la base du poteau avec le ballon. L'évalué part de la ligne médiane en réalisant un drop qui doit retomber dans les 15 m au delà des 10m (Zone 1). Il a l'obligation de réaliser un coup de pied avec le mauvais pied en devant passer par une zone (Zone 2).

Le joueur marqueur indiquera l'endroit où le ballon touche le sol afin que l'évalué reparte de cet endroit précis.

## CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

**Critères** : L'évalué réussit le parcours en 4 coups

**Attendus** : - Tenue du ballon à 2 mains  
 - Être équilibré à la frappe  
 - Maîtriser le drop dans une zone précise  
 - Utiliser les 2 pieds pour botter



**ORGANISATION**

**Dispositif** : à l'issue du Parcours Golf, un exercice supplémentaire.

**Groupe** : en binôme

**Espace** : 10m des poteaux

**Matériel** : 1 ballon

---

**CONSIGNES**

**But** : Réaliser un drop

L'évalué est placé à 10m en face des poteaux, son partenaire lui fait une passe et instantanément il doit marquer en drop entre les barres. Ensuite son partenaire lui envoie le deuxième ballon dans la course et il devra faire passer le ballon par dessus les barres pour le réceptionner dans l'en but et marquer un essai.

---

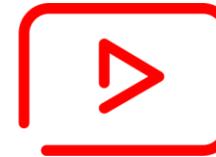
**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS**

**Critères** : Marquer un essai

**Attendus** :

- Tenu du ballon à 2 mains
- Position des mains sur le ballon
- Lâcher le ballon pour le taper cheville légèrement fléchie
- Pointe de pied vers soi pour que le ballon revienne dans les mains
- Jauger la force du coup de pied pour le réceptionner facilement (rapport puissance-précision)

**Cliquez sur  
l'icone  
pour accéder à la  
vidéo**



*LJJ\_M12\_habiletés\_pieds*

**TAPER UN DROP**

- Tenir son ballon à 2 mains
- Tendre les bras pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe
- Tenir le ballon pointe avant orientée vers le haut
- Faire une légère flexion des jambes (déverrouiller)
- Lâcher le ballon tout en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe
- Placer le pied d'appel simultanément au rebond du ballon au sol
- Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon-sol-pied
- Entrer en contact avec le ballon juste après le rebond au sol
- Frapper le ballon avec le coup de pied légèrement en dessous afin qu'il ait une trajectoire montante
- Relever légèrement la pointe du pied en fin de geste
- Finir le geste la jambe de frappe vers le haut
- Le pied d'appui peut terminer en extension
- Maintenir le regard au ballon pour suivre sa trajectoire

# 6 LECTURE DU JEU

Le joueur Moins de 12 ans, doit prendre en compte ses partenaires, afin d'assurer la continuité du Jeu, notamment avant contact.

Le joueur devra se replacer après avoir effectué la passe, mais aussi devra être capable de se démarquer avant d'avoir le ballon (pré-action)

**Quand** : Ces situations sont à faire tout au long de la saison.

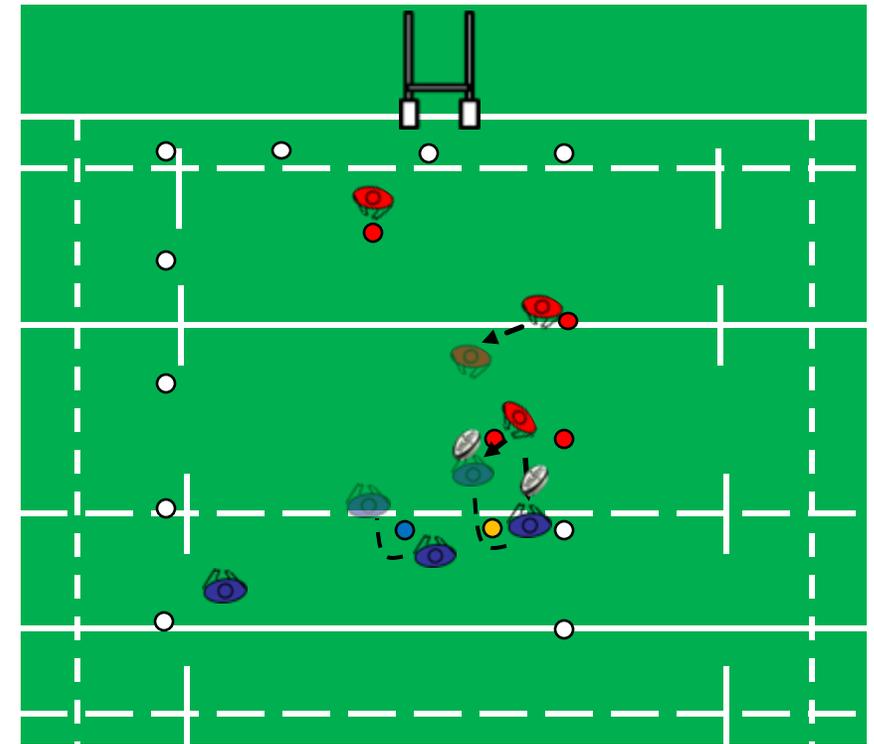
**Comment** : L'évaluation se fera plutôt en fin de saison sur : des situations jouées, des rencontres ou la situation proposée

Afin de limiter les temps d'attente, nous conseillons de ne pas impliquer plus de 8 joueurs lors de l'atelier.



**ORGANISATION****Dispositif** : 3 contre 1 + 1 + 1**Groupe** : 6 joueurs par ateliers – 1 atelier/ éducateur**Espace** : Largeur du terrain 15 m / Longueur 18 m – 3 m entre le 1<sup>er</sup> opposant et les utilisateurs**Matériel** : Plots – Ballons - Chasubles**CONSIGNES****But** : Pour les utilisateurs marquer !**Consignes** : L'opposant situé au dernier plot rouge avance pour défendre uniquement quand les deux premiers opposants sont battus. 3 passages pour les utilisateurs en changeant les rôles à chaque fois.**Lancement**: La situation se lance quand le 1<sup>er</sup> utilisateur pré agit en passant à l'extérieur de son plot, le 1<sup>er</sup> opposant lui fait la passe et défend sur lui.**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS****Attendus** : Centré sur le Porteur de balle, notamment le numéro dans cette situation

Je pré agit pour me démarquer – J' avance et je prend le ballon avec de la vitesse – Je cours en direction de l' en but adverse. Je prend en compte mon adversaire et mon partenaire proche. Je donne avant contact – Je me replace après ma passe dans un espace libre. Je marque ou je fais marquer !

**Critères de contrôle** : Essai OUI / NON - Jeu dans les espaces libres OUI / NON

Cliquez sur  
l'icône  
pour accéder à la  
vidéo

