



# GUIDE CRAMpons D'OR

FÉVRIER



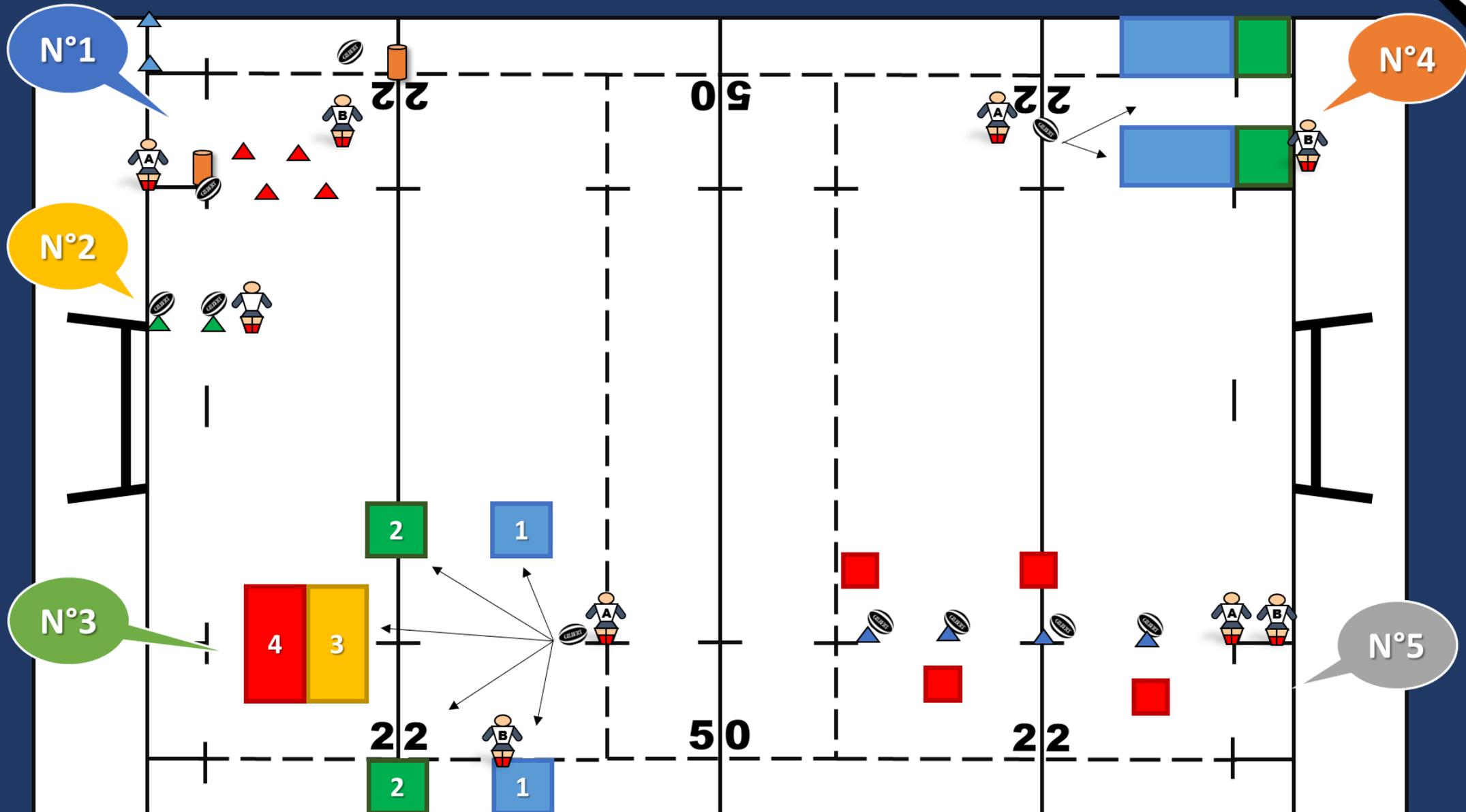
20-21

POUR LES CATÉGORIES M10 & M12

[WWW.RUGBYTARN.FR](http://WWW.RUGBYTARN.FR)



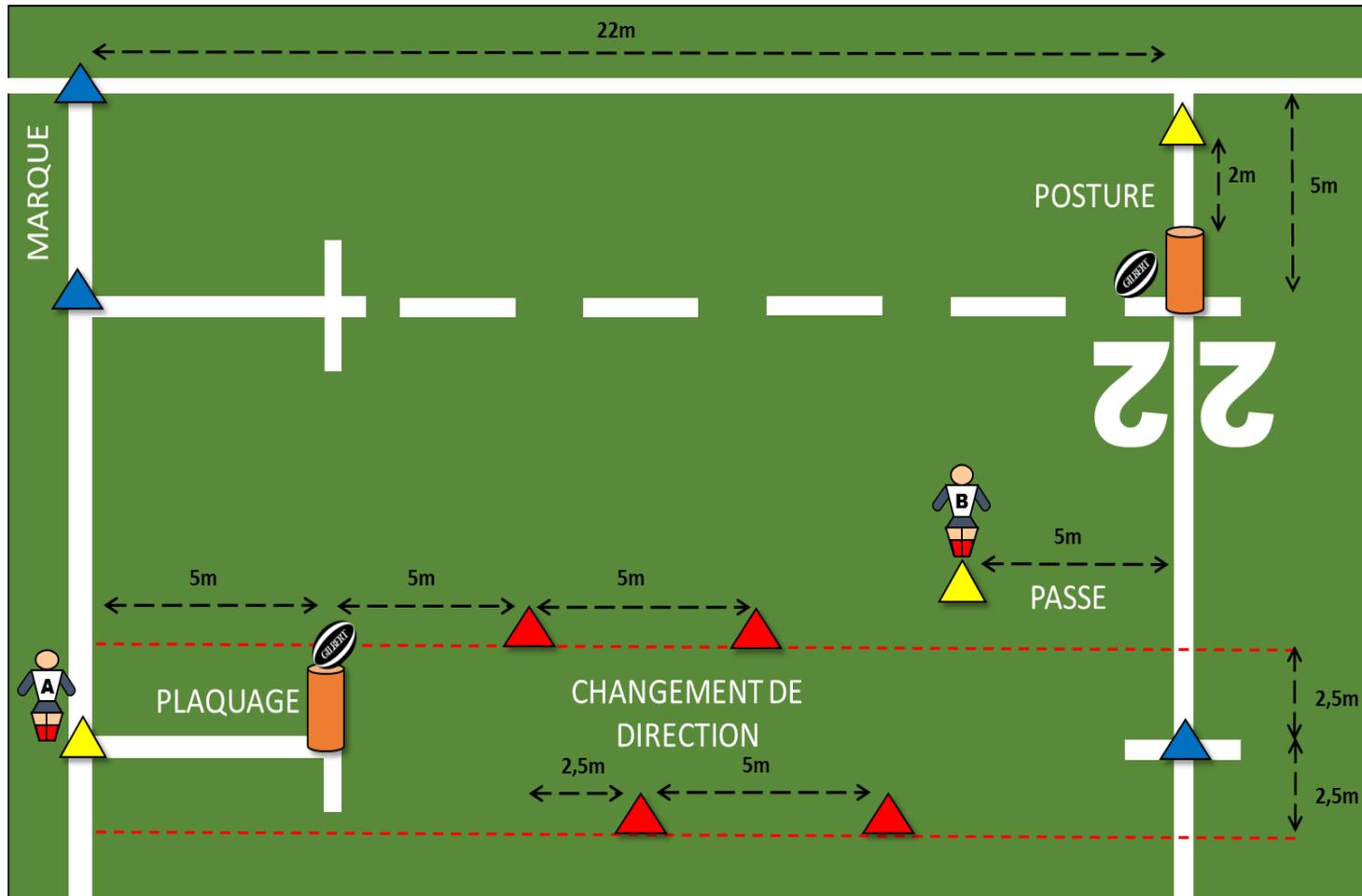
# PLAN TERRAIN – CRAMPONS D'OR



N°1

# PARCOURS ATTITUDES RUGBY – CRAMPONS D'OR

Emplacement exercice plan terrain : HAUT / GAUCHE



## Parcours attitudes rugby:

- Départ chrono :

Démarrage angle ligne des 15 et ligne d'en but

Plaquage sur boudin, ramassage ballon, course changement de direction en touchant les plots à droite et à gauche (2 fois).

Faire le tour du plot Bleu puis passe à gauche au partenaire B situé au plot jaune.

Pousser le boudin en adoptant une posture « poussée » (qui est couché) sur 2 m en aller et en retour (2m+2m)

Enjamber le boudin, ramasser le ballon qui est derrière et aller marquer l'essai.

- Stop Chrono !

2<sup>ème</sup> passage on inverse les rôles et on additionne les deux temps de passage

## Matériel :

10 plots, 2 boudins, 2 ballons

## Terrain :

22 x 15 m

## Pénalités de 5" si:

- Mauvaise posture sur plaquage boudin (bonne position : dos plat, tête sur le côté, appuyés au sol au moment de l'impact, passage des bras autour du boudin et accompagner le boudin au sol...)
- Mauvaise posture pour pousser le boudin et perte d'équilibre (bonne posture : dos plat, épaules au dessus du bassin, tête relevée, jambes fléchies..)
- Passe du mauvais côté, passe en avant, ou maladresse
- Non changement de mains pour toucher les plots (Main gauche = Plots gauche)

## Consignes:

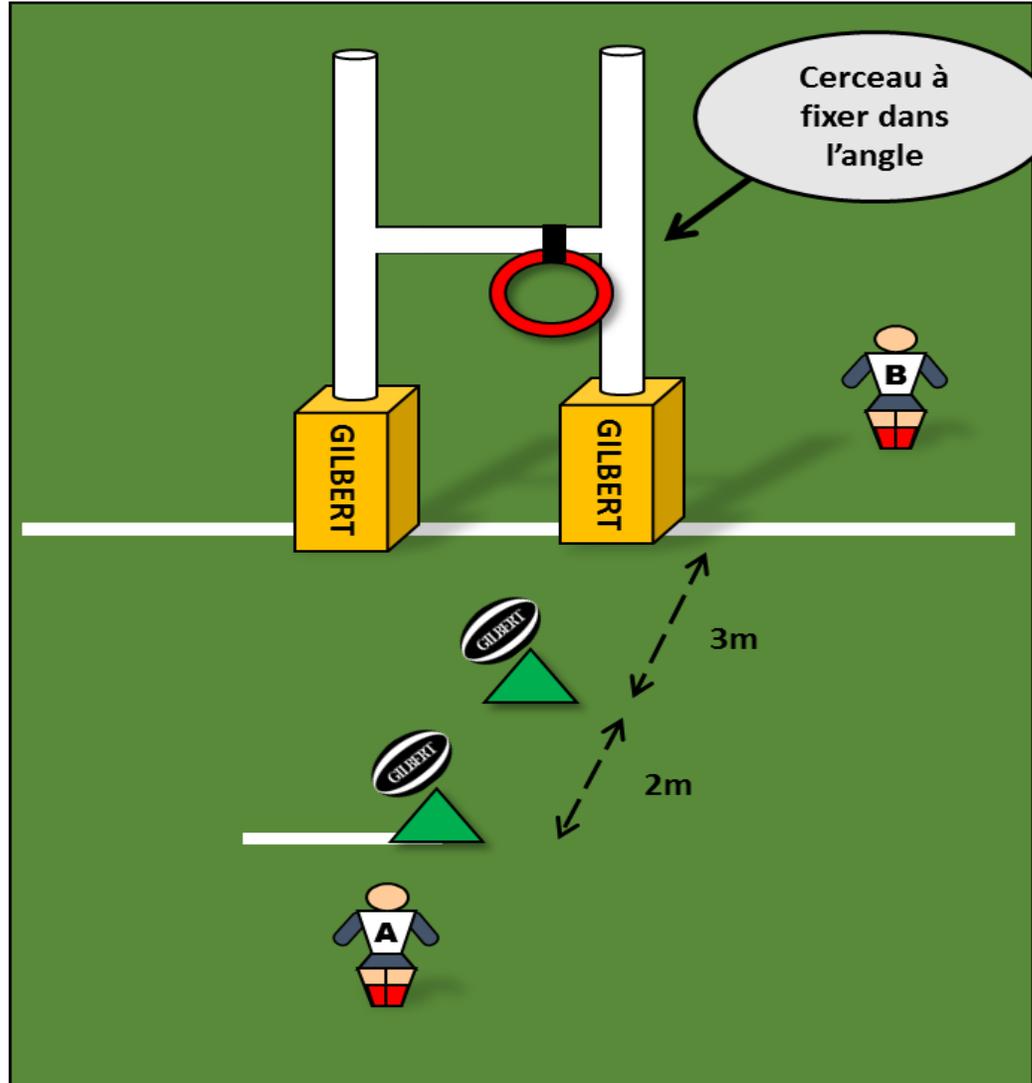
- Après la passe, le joueur B relève le boudin « Plaquage », remet le ballon sur le boudin et se replace derrière la ligne.

- A la fin de son parcours, le joueur A remet le ballon derrière le boudin « Posture » au sol et se place pour recevoir la passe.

N°2

## LANCER EN TOUCHE– CRAMPONS D'OR

*Emplacement exercice plan terrain : MILIEU / GAUCHE*



### Lancers en touche :

Chaque joueur a 2 lancers au choix, en 1 mn maxi, à 3 ou à 5 m

Lancer les mains au dessus de la tête

Faire passer le ballon dans le cerceau fixé sous la barre transversale et le poteau

### Matériel :

2 ballons, 2 plots, et un cerceau de 60 à 80 cm #

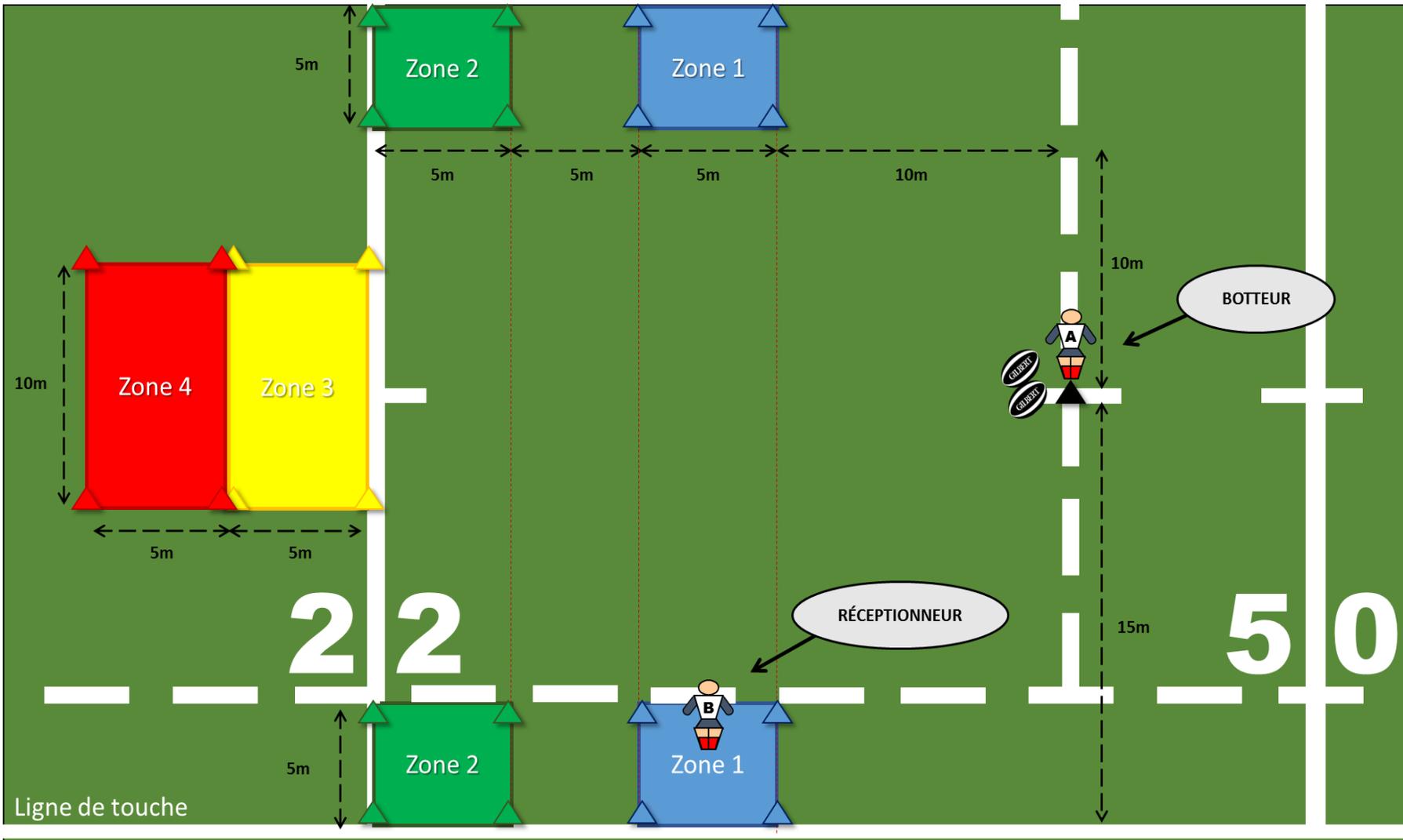
Points : 4 points à 3 m

6 points à 5 m

N°3

# JEU AU PIED DE PRÉCISION – CRAMPONS D'OR

Emplacement exercice plan terrain : BAS / GAUCHE



## Jeu au pied et réception de balle :

Chaque joueur doit taper 1 coup de pied « Haut » dans les zones 1 – 2 – 3 ou 4, (pied droit + pied gauche)

Le joueur A est à l'intersection des lignes des 40 m et des 15 m

Le joueur B doit réceptionner le ballon de volée dans les zones 1 – 2 – 3 ou 4

## Matériel :

25 plots, 2 ballons

4 zones de réception

**Points :** Coup de pied dans la zone et réception du ballon en zone

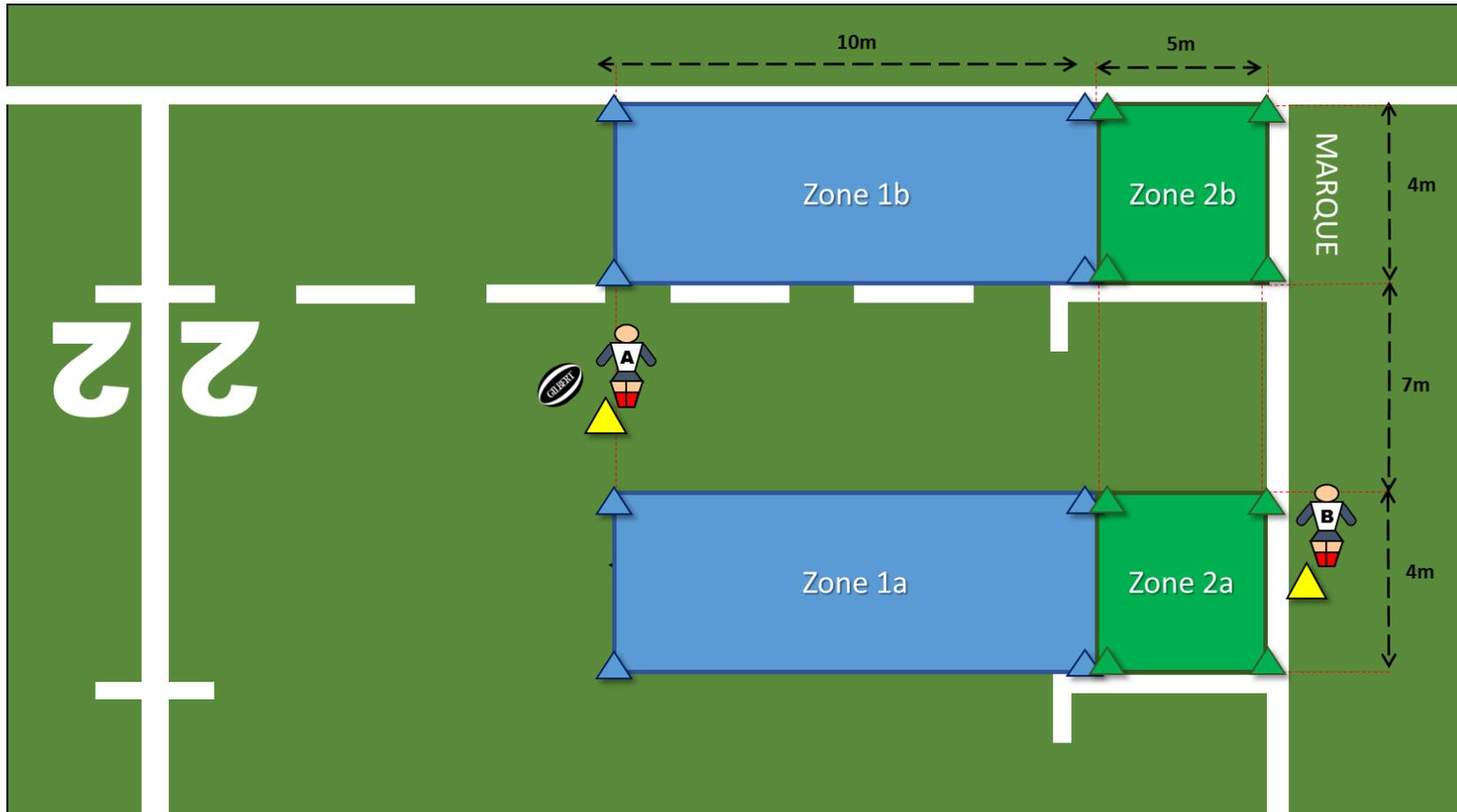
**Zone 1 :** 1 point + 1 point

**Zone 2 :** 2 points + 2 points

**Zones 3 :** 3 points + 3 points

**Zones 4 :** 4 points + 4 points

Emplacement exercice plan terrain : HAUT / DROITE



### Jeu au pied rasant et ramassage de balle :

- Le joueur A tape un coup de pied rasant vers joueur B qui ramasse le ballon en course dans la **zone 2a**, traverse la **zone 1a** fait une passe au joueur A en fin de zone.
- Le joueur A réceptionne le ballon et le joueur B fait le tour et rentre en **zone 1b** au moment où le joueur A tape.
- Le ballon doit être réceptionné en **zone 2b** par le joueur B ; puis ce dernier marque l'essai derrière la ligne.

- B va se positionner à la place de A qui lui, prend la place de B. Même parcours pour le second passage

Réaliser le parcours sans temps d'arrêt. Notation sur 40pts par passage

### Terrain :

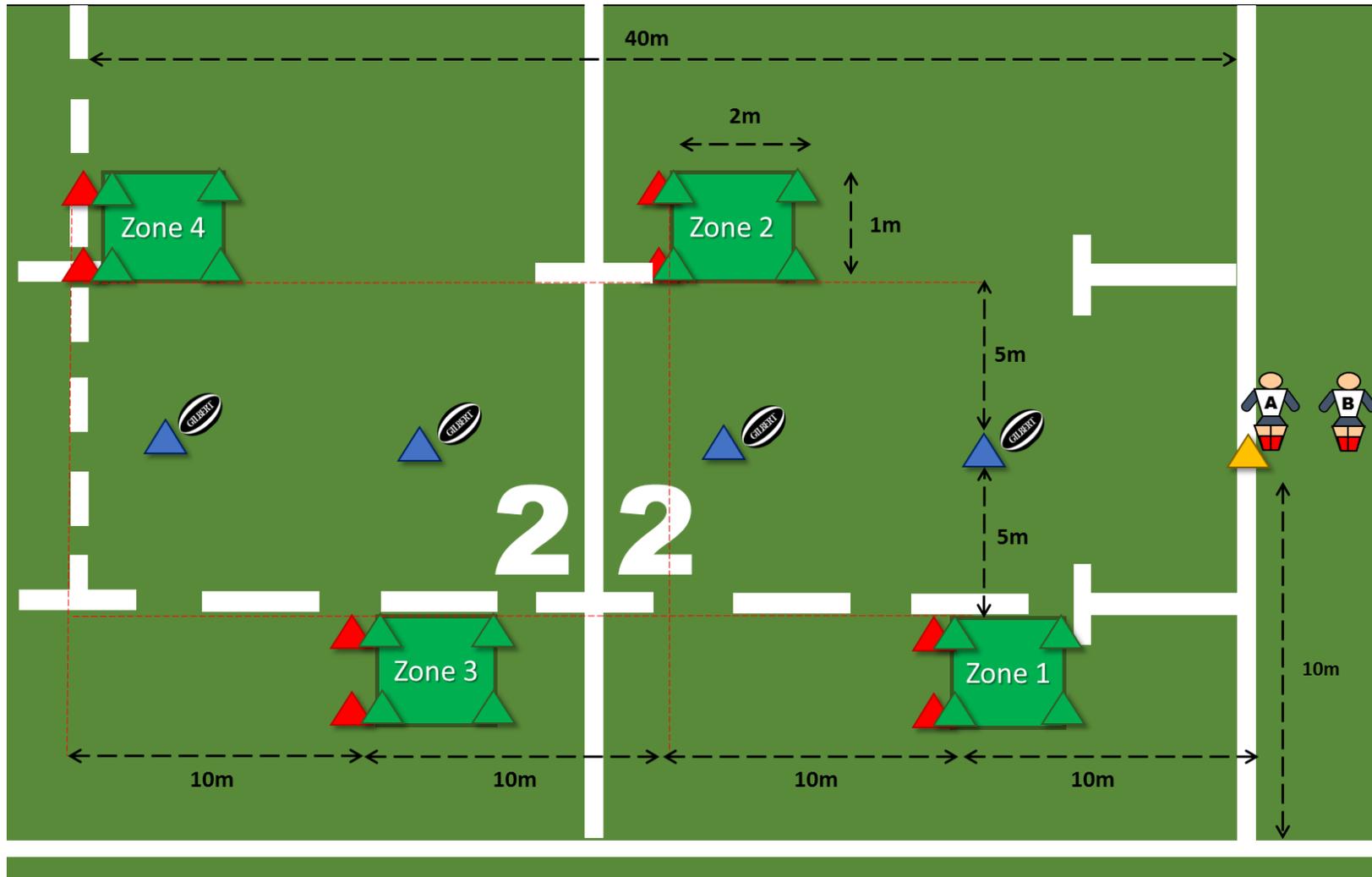
Largeur :  $4+7+4 = 15$  m - Longueur :  $10 + 5$  m

### Matériel :

18 plots + 1 ballon

### Pénalités de 5 Pts

- Ballon hors zone
- Maladresse réception,
- Passe en avant
- Départ du joueur devant le botteur
- Maladresse lors du toucher à terre (Essai)

*Emplacement exercice plan terrain : BAS / GAUCHE*
**Passes:**

Passage 1 :

Joueur A = PASSEUR

Joueur B = RECEPTIONNEUR

Le joueur A et le joueur B se positionnent derrière le 1<sup>er</sup>**PLOT JAUNE.**

Au signal de le joueur A va au ballon (**PLOT BLEU**), B court vers la zone 1, réceptionne la passe de A dans la zone **VERTE** aplatis entre les plots **ROUGE**.

Enchaîner en zone 2, 3, et 4.

Arrêt du chronomètre après la marque en zone 4 du joueur B

Remise en place des ballons à leur place d'origine.

Passage 2 : Inversion des rôles

Joueur A = RECEPTIONNEUR

Joueur B = PASSEUR

Parcours chronométré (addition des 2 passages )

**Terrain :**

Longueur : 40 m - largeur : 2 \* 5 m

**Matériel :**

29 plots + 4 ballons

**Pénalités de 5 "**

- Passe en avant
- Passe hors zone
- Passe du mauvais coté

# BAREMES – CRAMPONS D'OR



## N°1 : ATTITUDES RUGBY

45"-45"9	40
46"-46"9	39
47"-47"9	38
48"-48"9	37
49"-49"9	36
50"-50"9	35
51"-51"9	34
52"-52"9	33
53"-53"9	32
54"-54"9	31
55"-55"9	30
56"-56"9	29
57"-57"9	28
58"-58"9	27
59"-59"9	26
1'00"-1'00"9	25
1'01"-1'01"9	24
1'02"-1'02"9	23
1'03"-1'03"9	22
1'04"-1'04"9	21
1'05"-1'05"9	20
1'06"-1'06"9	19

1'07"-1'07"9	18
1'08"-1'08"9	17
1'09"-1'09"9	16
1'10"-1'10"9	15
1'11"-1'11"9	14
1'12"-1'12"9	13
1'13"-1'13"9	12
1'14"-1'14"9	11
1'15"-1'15"9	10
1'16"-1'16"9	9
1'17"-1'17"9	8
1'18"-1'18"9	7
1'19"-1'19"9	6
1'20"-1'20"9	5
1'21"-1'21"9	4
1'22"-1'22"9	3
1'23"-1'23"9	2
1'24"-1'24"9	1
1'25 et plus	0

## N° 3 : JEU AU PIED DE PRECISION

	BALLON DANS ZONE	RECEPTION EN ZONE
ZONE 1	1	1
ZONE 2	2	2
ZONE 3	3	3
ZONE 4	4	4
	BALLON HORS ZONE	RECEPTION HORS ZONE
ZONE 1	0	0
ZONE 2		
ZONE 3/4		
CHAQUE JOUEUR PASSE AU TIR ET A LA RECEPTION		

## N°4 : JEU AU PIED RASANT

PENALITES	POINTS	8	40
0	80	9	35
1	75	10	30
2	70	11	25
3	65	12	20
4	60	13	15
5	55	14	10
6	50	15	5
7	45	16	0

## N°5 : PASSES

22"-22"9	40	43"-43"9	19
23"-23"9	39	44"-44"9	18
24"-24"9	38	45"-45"9	17
25"-33"9	37	46"-46"9	16
26"-26"9	36	47"-47"9	15
27"-27"9	35	48"-48"9	14
28"-28"9	34	49"-49"9	13
29"-29"9	33	50"-50"9	12
30"-30"9	32	51"-51"9	11
31"-31"9	31	52"-52"9	10
32"-32"9	30	53"-53"9	9
33"-33"9	29	54"-54"9	8
34"-34"9	28	55"-55"9	7
35"-35"9	27	56"-56"9	6
36"-36"9	26	57"-57"9	5
37"-37"9	25	58"-58"9	4
38"-38"9	24	59"-59"9	3
39"-39"9	23	1'00"-1'00"9	2
40"-40"9	22	1'01"-1'01"9	1
41"-41"9	21	1'02"-1'02"9	0
42"-42"9	20		

## N°2 : LANCERS EN TOUCHE

Réussite	3m	4pts
	5m	6pts
2 lancers pour chaque joueur au choix		

## PENALITES - JEU AU PIED RASANT

BALLON HORS ZONE	MOINS 5 PTS
DEPART DEVANT JEU AU PIED	MOINS 5 PTS
PASSE EN AVANT	MOINS 5 PTS
MALADRESSE RECEPTION	MOINS 5 PTS
MALADRESSE ESSAI	MOINS 5 PTS

## PENALITES - PASSES

PASSE HORS ZONE	PLUS 5"
MALADRESSE (EN AVANT OU MARQUE)	PLUS 5"
PASSE EN AVANT	PLUS 5"
PASSE DU MAUVAIS COTE	PLUS 5"

NOM      PRENOM      CLUB

JOUEUR 1 :

JOUEUR 2 :

# FICHE EQUIPE



N°1 : ATTITUDES RUGBY		
	TEMPS	POINTS
1		
2		
total :		

N° 3 : JEU AU PIED DE PRECISION			1		2	
			Pied	Reception	Pied	Reception
ZONE 1	1	1				
ZONE 2	2	2				
ZONE 3	3	3				
ZONE 4	4	4				
		Total indiv:				
		Total équipe:				

N° 2 : LANCERS EN TOUCHE			1	2
Réussite	3m	4pts		
	5m	6pts		
2 lancers pour chaque joueur au choix		Total indiv:		
		Total équipe:		

N°4 : Jeu AU PIED RASANT		
	PENALITES	POINTS
1		
2		
total :		

N°5 : Passes		
	TEMPS	POINTS
1		
2		
total :		