



# RUGBY OCCITANIE CHALLENGE

SAISON 25-26

CATÉGORIE M12



# SOMMAIRE



**1** ATELIER 1 : Parcours collectif

**2** ATELIER 2: Coups de pied placés

**3** ATELIER 3 : Jeu au pied et réception

**4** ATELIER 4 : 2 contre 1+1

**5** ATELIER 5 : Attaque/défense 1c1

**6** ATELIER 6 : Poussée en sécurité

**7** ATELIER 7 : Règlement

**8** Fiches de score



# ATELIER 1 : PARCOURS COLLECTIF



## But du jeu

Les 4 joueurs doivent marquer un essai dans le cadre d'un jeu déployé et en un minimum de temps

## Point de règlement :

Toute équipe commettant sur le déployé un en-avant de passe ou ballon tombé sera sanctionnée par la note de 0.

Un joueur commettant sur la phase de ramassage un en-avant involontaire se verra pénalisé de 3 secondes supplémentaires par en-avant commis.

En cas d'égalité, le temps effectué lors du parcours collectif départagera les équipes.



## Les gestes techniques

### Le ramassage

Le ballon doit se trouver entre les appuis du joueur et si possible, plus près du pied arrière. La main arrière soulève le ballon tandis que la main avant le bloque.

### La passe

Les joueurs n'ont pas besoin d'être trop loin les uns des autres. Les épaules et le regard sont orientés vers le partenaire. Les bras et les mains accompagnent le ballon.



# ATELIER 2 : COUPS DE PIEDS



## But du jeu

Les joueurs / joueuses doivent faire passer le ballon entre les poteaux, selon un choix de 3 niveaux de difficulté :

Pour les garçons :

### Coups de pieds placés

- 15m face aux poteaux : 3 points
- 25m face aux poteaux : 6 points
- 22m en étant décalé sur la droite ou la gauche des poteaux : 10 points

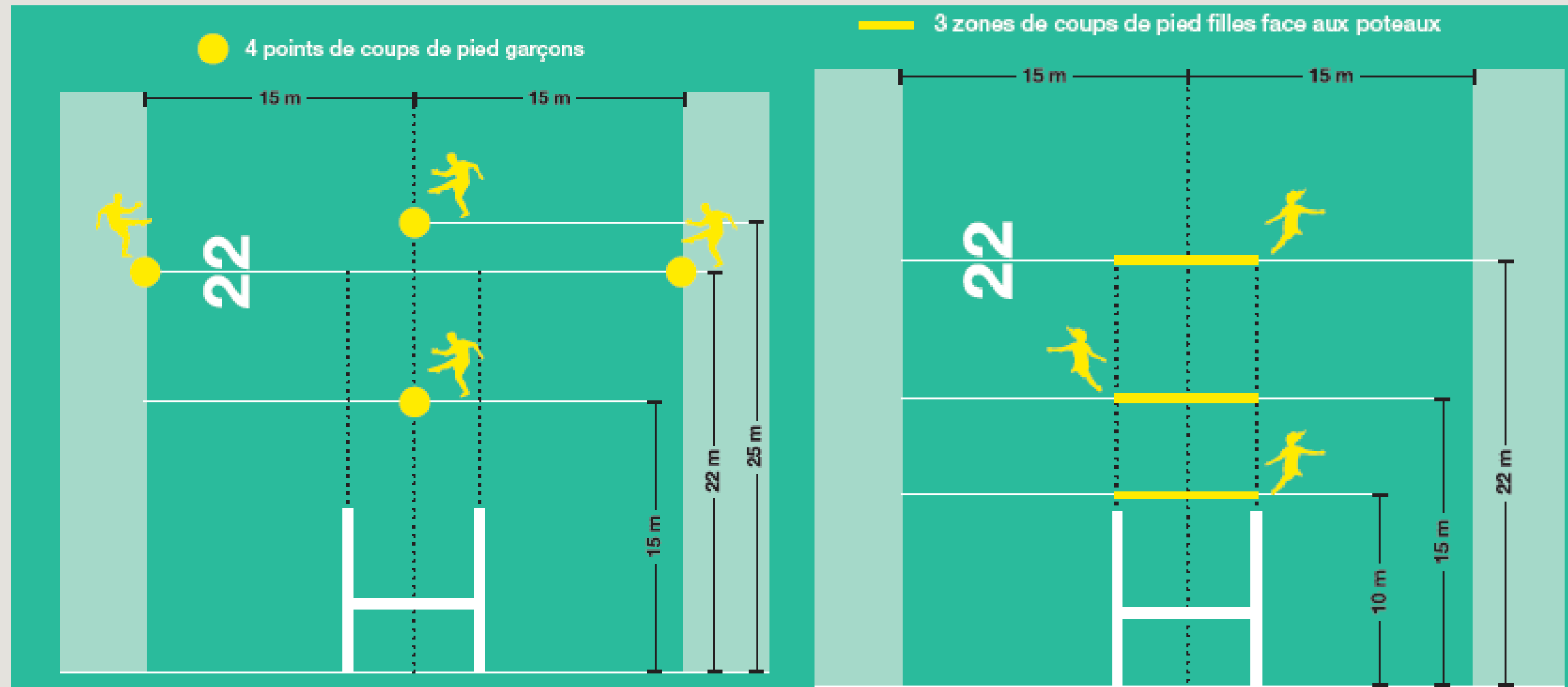
Pour les filles :

**Coups de pieds de volés** face aux poteaux avec la possibilité de se « décaler » sur une parallèle à la ligne de but, tout en respectant les distances indiquées

- 10m : 3 points
- 15m : 6 points
- 22m : 10 points







### Position de départ

Les joueurs choisissent leur distance préférentielle et plusieurs d'entre eux peuvent choisir le même emplacement.

Une seule tentative est proposée pour chacun des 4 joueurs (4 rotations), mais seules les 3 meilleures sont comptabilisées.

# ATELIER 3 : JEU AU PIED ET RÉCEPTION



## But du jeu

Les joueurs doivent enchaîner les actions coup de pied à suivre / réception ou récupération/ marque, en moins de 8 secondes.



## Les gestes techniques

La réception de volée :  
Pour sauter au ballon et le récupérer, le joueur doit prendre une impulsion verticale en lançant ses bras vers le ballon, les paumes des mains tournées vers son corps.

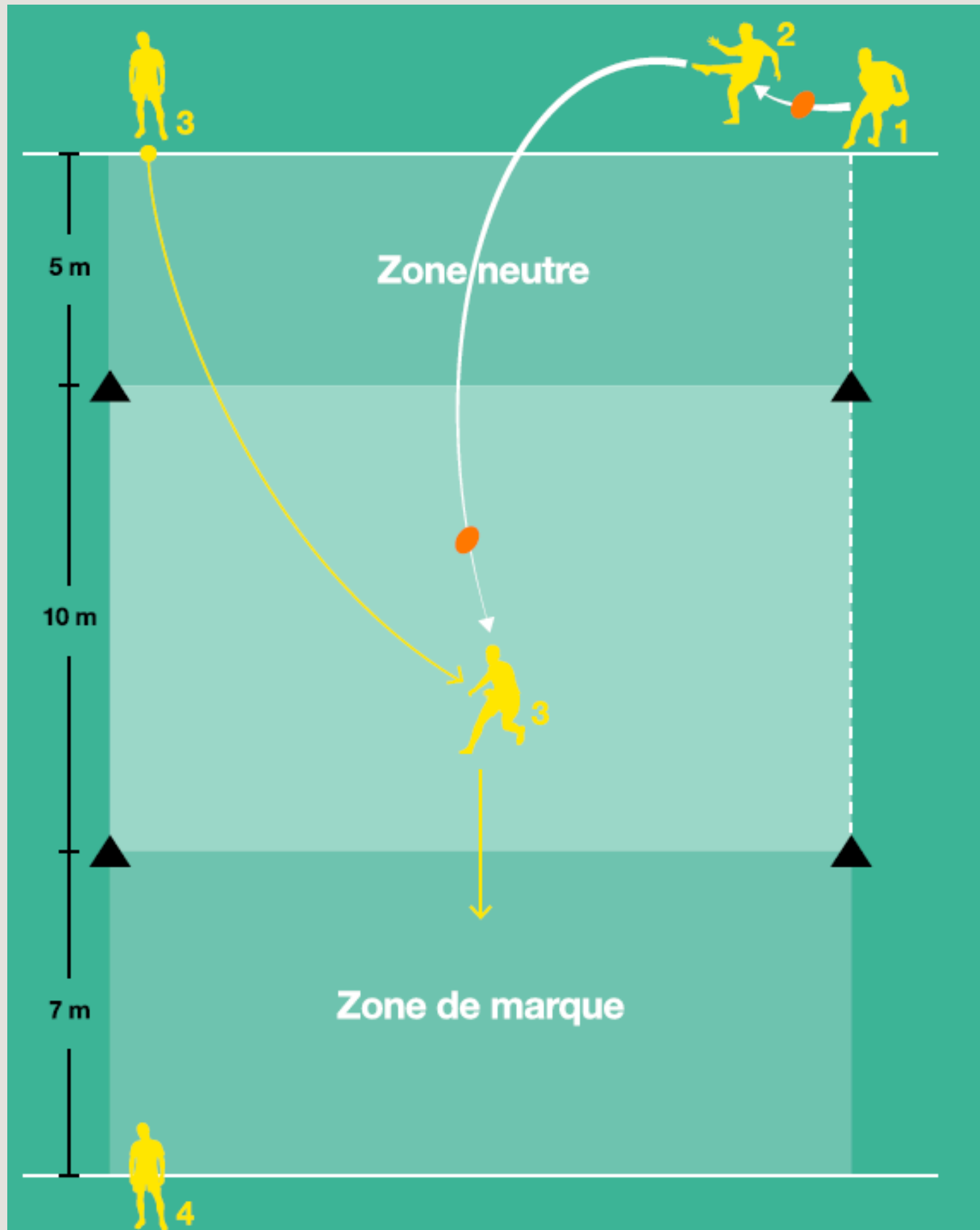
Récupération au sol : descendre ses appuis, main sous le ballon.

## La passe au pied

Pour réussir, il faut que le botteur s'oriente légèrement vers le futur réceptionneur.

Le ballon doit tomber presque verticalement sur son pied.

Lors de la frappe, le joueur doit monter sa jambe assez haut pour donner une trajectoire haute au ballon.



## Position de départ

Le joueur 1 se positionne sur la ligne des 5m ou des 15 m au choix.

Les joueurs 2 et 3 sont « en déployé » derrière le joueur 1.

Le joueur 4 est derrière la zone de marque, face à ses coéquipiers.

## Départ

Le joueur 1 placé aux 15m, joue un coup de pied franc à la main, qui déclenche le chrono.

## Les différentes étapes

De la ligne des 22 m, le joueur 2 botte (trajectoire en cloche) avec le pied opposé à la réception du ballon.

Le joueur 3, placé derrière ou à hauteur du joueur 2, suit le coup de pied et réceptionne le ballon en suspension ou à terre dans la zone délimitée et marque dans la zone des 5 m (8 secondes maximum).

Le joueur 4 ramène le ballon et devient joueur 1, le joueur 3 devient le joueur 4, etc...



# ATELIER 4 : 2 CONTRE 1 + 1



## But du jeu

Les paires de joueurs doivent marquer un essai en gérant le surnombre en attaque.

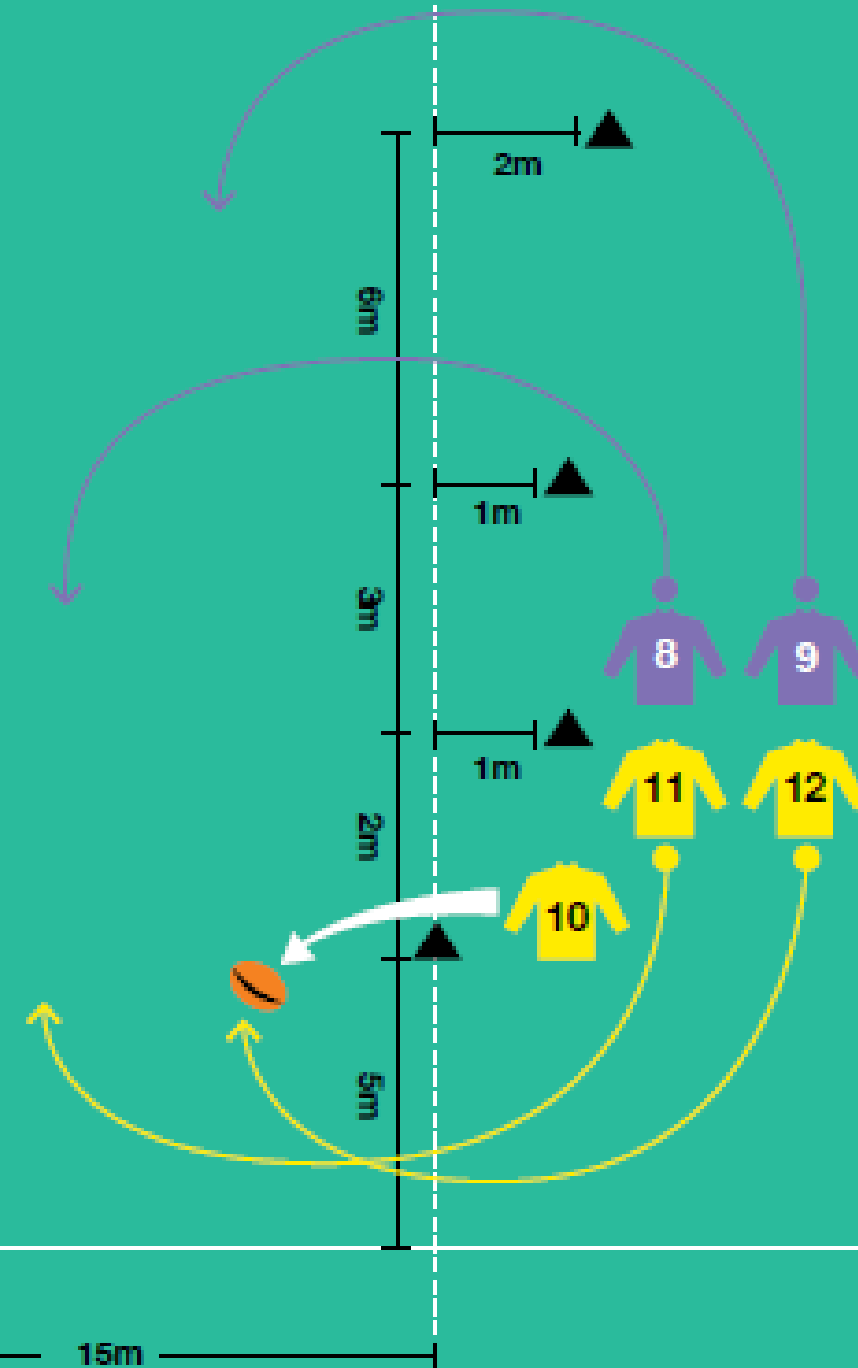
## Règlement

Chaque paire de joueur passe 2 fois en attaque : une fois à droite et une fois à gauche.

L'essai doit être marqué avant 8 secondes pour les garçons et 10 secondes pour les filles.



## Zone de marque



## Position de départ

Les 2 paires de joueurs sont dos à dos face à leur terrain.

## Départ

L'éducateur déclenche le jeu et le chronomètre au signal « jeu ». Utilisateurs et opposants entrent dans l'aire de jeu en contournant les plots.

Le 3e joueur de l'équipe utilisatrice fait la passe au joueur entrant en second dans l'aire de jeu. Les opposants sont en retard par la position décalée des plots.

## Les différentes étapes

Le premier joueur entrant sur le terrain (n° 11) doit prendre l'espace large pour donner de l'incertitude aux défenseurs.

Le second joueur entrant sur le terrain (n° 12) doit redresser sa course pour se saisir du ballon et avancer rapidement pour fixer le premier défenseur.

Le second attaquant (n° 11) doit alors évaluer si le second défenseur est :

- en avance : il s'organise pour le déborder en s'aidant d'un raffût,
- en retard : il s'organise pour le crocheter sur l'intérieur ou jouer avec son partenaire qui se replace.

# ATELIER 5 : ATTAQUE/DÉFENSE 1 C 1



## But du jeu

L'attaquant doit aller marquer en passant par la zone qu'il aura choisie.

Le défenseur doit plaquer l'attaquant pour l'empêcher de marquer.

## Point de règlement

Avant l'épreuve, le responsable de l'atelier désignera les oppositions des joueurs par gabarit : du plus petit au plus grand. Ceci pour des raisons sécuritaires de réalisation. Chaque joueur passe 2 fois en attaquant et 2 fois en défenseur. Les arbitres se concertent, le responsable de l'atelier arrête la décision.

Les 4 actions suivantes sont dangereuses et entraîneront le note de 0 :

- Plaquage au-dessus de la ceinture, avec la tête ou la mauvaise épaule
- Raffut au niveau de la tête et du visage
- Percussion coude décollé du corps
- Percussion de face, ballon tenu à 2 mains contre la poitrine (percussion " Passage en force")

## Notation

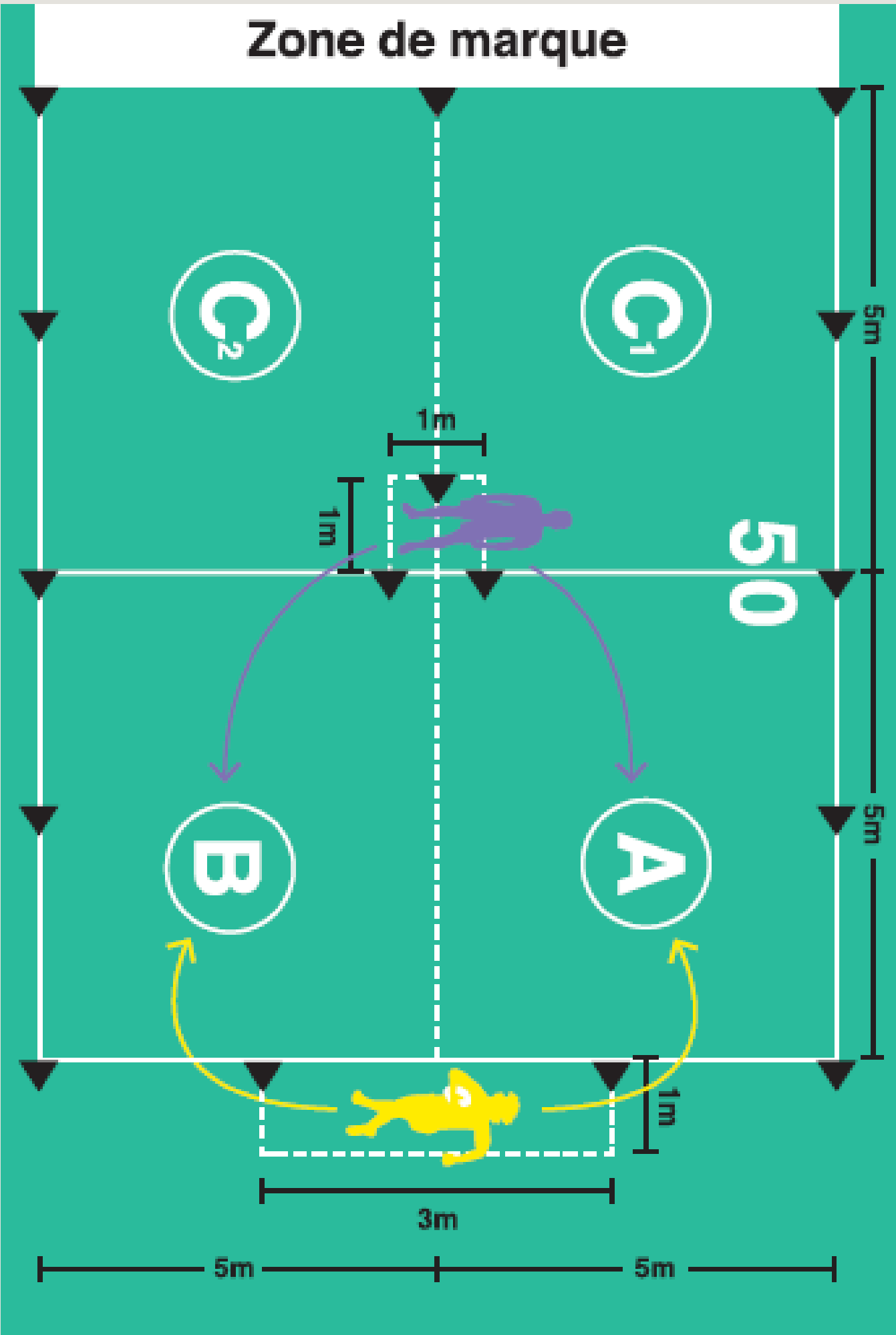
**Un essai** en étant plaqué est valorisé par 1 point pour le défenseur et 4 points pour l'attaquant.

**Un essai** non plaqué est valorisé par 5 points.

**5 points** sont attribués au défenseur si l'attaquant sort en touche ou s'il commet un en-avant.



## Zone de marque



### Départ

L'entrée sur l'espace de jeu de l'utilisateur déclenche l'entrée de l'opposant

### Position de départ

Les joueurs sont espacés de 5m face à face, au milieu des deux zones.

### Consignes

L'attaquant : au départ, le ballon tenu à 2 mains, il doit aller marquer sans se faire plaquer, sortir en touche ou faire une faute (maladresse entraînant un en-avant). Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et du visage.

Le défenseur : doit avancer et ne pas attendre que l'attaquant arrive, il doit orienter l'attaquant vers l'extérieur pour pouvoir réussir le plaquage.

Le plaquage doit être effectué avec l'épaule extérieure, la tête étant placée sur l'intérieur du porteur de balle.

# ATELIER 6 : POUSSÉE EN SÉCURITÉ



## But du jeu

L'ensemble des critères techniques décrits dans les 2 étapes devront être parfaitement exécutés pour obtenir l'intégralité des 5 points (un critère = 1 point)

## Départ

L'éducateur déclenche le départ de l'exercice.  
Après le maintien de la posture et au signal de l'évaluateur, les partenaires reculent sous la poussée du joueur qui contrôle l'enchaînement de ses poussées et son avancée.





## Position de départ

Le joueur évalué se lie en position de « poussée en sécurité » à deux partenaires porteurs de bouclier, qui se tiennent face à lui. Ces partenaires se positionnent jambes antérieures en avant et fléchies de telle sorte que le joueur puisse prendre appui et se lier aux boucliers à hauteur des bassins ou des cuisses.



## Les différentes étapes

### Étape 1

Évaluation sur 5 secondes

- Dos plat
- Jambes fléchies : genoux sous ou en arrière du bassin (angle tronc/cuisses  $\geq 90^\circ$ )
- Dos horizontal
- Tête relevée
- Les liaisons bras assurées

### Étape 2

Évaluation en avançant sur 5 secondes

Être capable de maintenir la posture de « poussée en sécurité » lors de l'avancée sur 2 mètres en conservant :

- Le dos plat et horizontal
- Posture de départ : Les jambes sont en flexions et les pieds, écartés de la largeur égale à celle des épaules, permettent d'enchaîner les taches décrites ci-après. La poussée s'effectue avec les 2 jambes, les 2 pieds au sol sans étendre complètement les jambes – le remplacement des appuis se fait par petits pas et sans croisement.
- Maintien de la posture lors de la poussée : lors de la poussée, le remplacement des appuis se fait en avançant l'un des pieds puis en replaçant l'autre sur la même ligne avec un ancrage des pieds au sol puis une reprise de la flexion, un remplacement du dos suivi d'une nouvelle poussée
- La tête relevée
- Les liaisons bras/boucliers assurées

# ATELIER 7 : RÈGLEMENT



## But du jeu

Les joueurs doivent donner le maximum de bonnes réponses à un quiz relatif au règlement du rugby à XV et aux spécificités du règlement M12.

## L'exercice

4 joueurs et 1 éducateur répondent. Les 3 meilleurs questionnaires joueurs et le questionnaire éducateur sont pris en compte.

Pour les filles et les garçons : règlement du rugby à XV et spécificités du règlement M12.



# GRILLE TEMPS PARCOURS COLLECTIFS FILLES



T < 18"00	40
18"01 < T < 18"25	39
18"26 < T < 18"50	38
18"51 < T < 18"75	37
18"76 < T < 19"	36
19"01 < T < 19"25	35
19"26 < T < 19"50	34
19"51 < T < 19"75	33
19"76 < T < 20"	32
20"01 < T < 20"25	31
20"26 < T < 20"50	30
20"51 < T < 20"75	29
20"76 < T < 21"	28
21"01 < T < 21"25	27

21"26 < T < 21"50	26
21"51 < T < 21"75	25
21"76 < T < 22"	24
22"01 < T < 22"25	23
22"26 < T < 22"50	22
22"51 < T < 22"75	21
22"76 < T < 23"	20
23"01 < T < 23"50	19
23"51 < T < 23"	18
24"01 < T < 24"50	17
24"51 < T < 25"	16
25"01 < T < 25"50	15
25"51 < T < 26"	14
26"01 < T < 26"50	13

26"51 < T < 27"	12
27"01 < T < 27"50	11
27"51 < T < 28"	10
28"01 < T < 29"	9
28"01 < T < 30"	8
30"01 < T < 31"	7
31"01 < T < 32"	6
32"01 < T < 33"	5
33"01 < T < 35"	4
35"01 < T < 37"	3
37"01 < T < 39"	2
39"01 < T < 43"	1
43"01 < T	0

Note : \_\_/40

# GRILLE TEMPS PARCOURS COLLECTIFS GARÇONS



T ≤ 15"00	40
15"01 ≤ T ≤ 15"10	39
15"11 ≤ T ≤ 15"20	38
15"21 ≤ T ≤ 15"30	37
15"31 ≤ T ≤ 15"40	36
15"41 ≤ T ≤ 15"50	35
15"51 ≤ T ≤ 15"60	34
15"61 ≤ T ≤ 15"70	33
15"71 ≤ T ≤ 15"80	32
15"81 ≤ T ≤ 15"90	31
15"91 ≤ T ≤ 16"	30
16"01 ≤ T ≤ 16"20	29
16"21 ≤ T ≤ 16"40	28
16"41 ≤ T ≤ 16"60	27

16"61 ≤ T ≤ 16"80	26
16"81 ≤ T ≤ 17"	25
17"01 ≤ T ≤ 17"20	24
17"21 ≤ T ≤ 17"40	23
17"41 ≤ T ≤ 17"60	22
17"61 ≤ T ≤ 17"80	21
17"81 ≤ T ≤ 18"	20
18"01 ≤ T ≤ 18"25	19
18"26 ≤ T ≤ 18"50	18
18"51 ≤ T ≤ 18"75	17
18"76 ≤ T ≤ 19"	16
19"01 ≤ T ≤ 19"25	15
19"26 ≤ T ≤ 19"50	14
19"51 ≤ T ≤ 19"75	13

19"76 ≤ T ≤ 20"	12
20"01 ≤ T ≤ 20"25	11
20"26 ≤ T ≤ 20"50	10
20"51 ≤ T ≤ 20"75	9
20"76 ≤ T ≤ 21"	8
21"01 ≤ T ≤ 21"50	7
21"51 ≤ T ≤ 22"	6
22"01 ≤ T ≤ 22"50	5
22"51 ≤ T ≤ 23"	4
23"01 ≤ T ≤ 24"	3
24"01 ≤ T ≤ 25"	2
25"01 ≤ T ≤ 26"	1
26"01 ≤ T	0

Note : \_\_/40

**Joueuse 1 :**

**Joueuse 2 :**

**Joueuse 3 :**

**Joueuse 4 :**

**Coups de pied**

Distance à partir de la ligne d'en but	Points
10 mètres face aux poteaux	3
15 mètres face aux poteaux	6
22 mètres face aux poteaux	10

**Note:** /30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

**Attaque/défense : 1 contre 1**

	Utilisateur	Opposant
Essai réussi	5	0
Plaquage réussi sans essai	0	5
Essai en étant plaqué	4	1

**Note:** /60  
(Total des 3 meilleures joueuses)

**Poussée en sécurité**

	Points
Étape 1	5
Étape 2	5
Score	10

**Note:** /40  
(Total des 4 joueuses)

**Technique de jeu au pied et réception**

Notation par réception	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	8
Ballon échappé en arrière	5
Ballon récupéré au sol dans la zone	3
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action > 8 secondes	0

**Note:** /30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

**Situation de jeu : 2 contre 1+1**

Seule la paire utilisatrice est évaluée	Points
Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action ≥ 10 secondes	0

**Note:** /40

**Règlement**

**Note:** /30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

**Note:** /10  
(de l'éducateur)

**Note générale**

**Note:** /280



Joueur 1 :

Joueur 2 :

Joueur 3 :

Joueur 4 :

Coups de pied placés	
Distance à partir de la ligne d'en but	Points
15 mètres face aux poteaux	3
25 mètres face aux poteaux	6
22 mètres décalé sur un côté	10

**Note:** /30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

Attaque/défense : 1 contre 1		
	Utilisateur	Opposant
Essai réussi	5	0
Plaquage réussi sans essai	0	5
Essai en étant plaqué	4	1

**Note:** /60  
(Total des 3 meilleures joueuses)

Poussée en sécurité	
	Points
Étape 1	5
Étape 2	5
Score	10

**Note:** /40  
(Total des 4 joueuses)

Technique de jeu au pied et réception	
Notation par réception	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	8
Ballon échappé en arrière	5
Ballon récupéré au sol dans la zone	3
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action > 8 secondes	0

**Note:** /30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

Situation de jeu : 2 contre 1+1	
Seule la paire utilisatrice est évaluée	Points
Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action ≥ 10 secondes	0

**Note:** /40

Règlement	
<b>Note:</b> /30 (Total des 3 meilleures joueuses)	
<b>Note:</b> /10 (de l'éducateur)	

**Note générale**

**Note:** /280