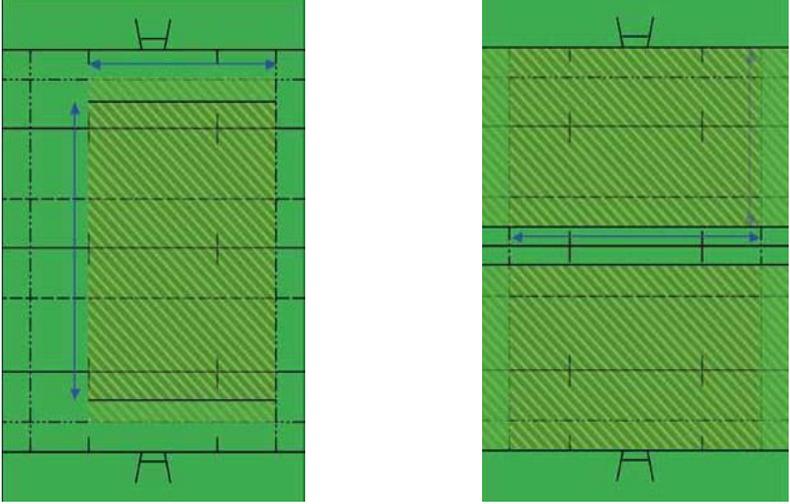




Présentation – Pratique du Rugby à 5

RUGBY
5

Objectifs et finalités	<p>Découvrir l'activité Rugby à 5 et pratiquer. Favoriser le sens collectif. Favoriser la coopération. Développer la solidarité, la mixité et les valeurs telles que le vivre-ensemble, le courage et l'abnégation.</p>
Présentation / déroulement	<p>Pratique loisir sans plaquage, le Rugby à 5 se caractérise par le « toucher à deux mains » pour stopper la progression du porteur de balle. Le Rugby à 5 est une pratique mixte, ludique et accessible à tous.</p> <p>Outre la découverte du rugby d'un point de vue physique et physiologique (compréhension de la fatigue, la chaîne musculaire sollicitée, le rapport entre l'espace et le temps, le jeune sera en situation en tant que joueur, arbitre et éducateur.</p> <p><u>Découverte de l'activité : série de rencontres amicales</u> Une équipe est composée de 11 joueurs maximum et ne peut avoir plus de 5 joueurs sur l'aire de jeu. Dans les équipes mixtes, le nombre minimum de féminines sur l'aire de jeu est de 2. Les remplacements sont illimités Le toucher s'effectue à pleines mains, avec les deux mains simultanément (entre les épaules et le bassin, bras inclus). Le nombre de toucher est limité. Au 6^{ème} « toucher » un changement de possession est effectué à l'endroit du 6^{ème} toucher. Après un toucher, le jeu reprend de la façon suivante : touché et toucheur sont debout et restent au contact (une main minimum) à l'endroit où est posé le ballon. La remise en jeu doit se faire rapidement, à l'endroit précis du toucher. Le ballon doit être posé au sol, immobile et entre les pieds du joueur touché, avant d'être saisi par un partenaire du joueur touché. Les partenaires du toucheur, peuvent monter dès que le ballon est relevé par un partenaire du joueur touché. Chaque partie est arbitrée par au moins 2 arbitres (auto-arbitrage).</p>

	<p>Jeu de rôles</p> <p>En petit groupe, les jeunes seront confrontés à des conflits qui impactent le jeu et le temps de pratique et la qualité de la pratique. Accompagnés et guidés des éducateurs ils seront amenés à les identifier, à les expliquer (comprendre pourquoi) et surtout trouver des solutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - scénario 1 : le joueur ne respecte pas une règle (plaque un joueur alors que c'est interdit, blessure non-respect de l'intégrité physique - scénario 2 : un joueur ne respecte pas la décision de l'arbitre et s'en prend à lui (insulte, menace verbale et physique...) - scénario 3 : l'éducateur insulte un joueur car il a fait tomber le ballon. - ... <p>Les solutions de chaque scénario amèneront une réflexion (à chaud ou plus tard dans le séjour) à des moments dans leur vie où ce type de conflits peut se retrouver (le manque de civisme dans un bus où une personne embête une autre et perturbe la tranquillité de tous, le harcèlement scolaire ou dans la rue...)</p>
<p>Terrain</p>	<p>Dimensions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Longueur : entre 50 et 70 mètres - Largeur : entre 35 et 50 mètres 
<p>Durée de l'activité</p>	<p>Séance de 2h :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réveil musculaire et échauffement (20 min) • Atelier manipulation ballon (10 min) • Jeux réduits : 2c1, 2c1+1 etc... (20 min) • Rencontres et jeux de rôles (60 min) • Débriefing (10 min)
<p>Matériel nécessaire</p>	<p>Chasubles, plots, ballons de rugby (taille 4)</p>