



FFR

GUIDE DE L'EDUCATEUR

LIVRET DU JEUNE JOUEUR

Moins de 10 ans



Validation des apprentissages du joueur
Saison 2020-2021



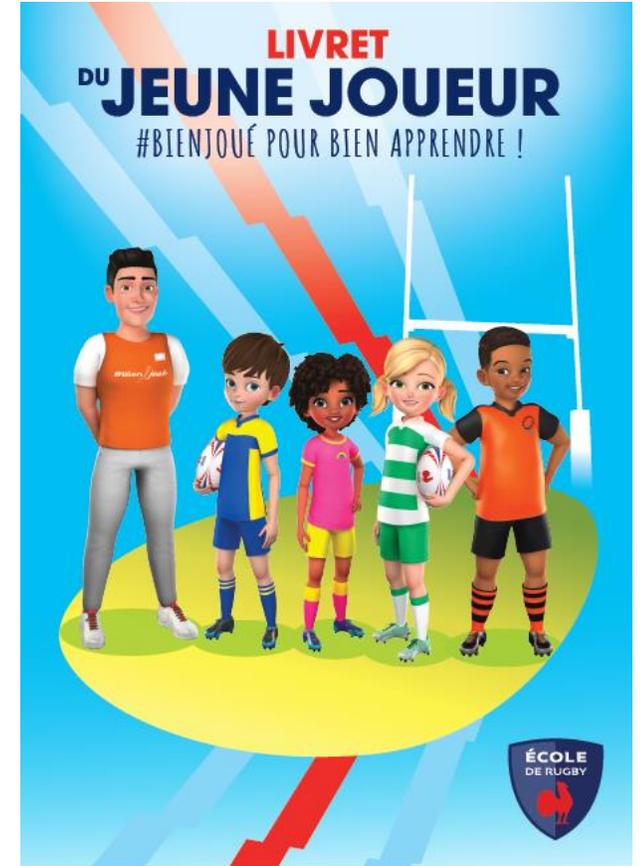
LE DISPOSITIF DU LIVRET DU JEUNE JOUEUR



Le Livret du Jeune Joueur est un outil de validation des compétences qui permet au jeune joueur d'avoir une vision sur son cursus rugbystique 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 M10 : [ICI](#)

LA GRILLE DE VALIDATION DES COMPETENCES



La grille des M10 est disponible [ICI](#) (une grille différente par catégorie)

- Un onglet 1^{ère} année, un onglet 2^{ème} 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^{ère} année** avoir un minimum de 4 thématiques validées sur les 6 qui sont : Etat d'esprit, Poussée Posture et Plaquage + 1 au choix
- **2^{ème} 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 connais la règle du ruck et ses lignes de hors-jeu	
4.2	Je connais la règle de la touche et ses lignes de hors-jeu	x
4.3	Je connais la règle de la mêlée et ses lignes de hors-jeu	x
4.4	Je connais la règle du maul et ses lignes de hors-jeu	x
4.5	Je connais et respecte les règles de sécurité	
4.6	Je connais les différentes formes de pratique de ma catégorie	
TOTAL THEME 4 (année 1 minimum : 3 acquis ; année 2 minimum 4 acquis)		😊

Thème 4 : REGLES DU JEU		
4.1	Je connais la règle du ruck et ses lignes de hors-jeu	
4.2	Je connais la règle de la touche et ses lignes de hors-jeu	x
4.3	Je connais la règle de la mêlée et ses lignes de hors-jeu	x
4.4	Je connais la règle du maul et ses lignes de hors-jeu	
4.5	Je connais et respecte les règles de sécurité	
4.6	Je connais les différentes formes de pratique de ma catégorie	
TOTAL THEME 4 (année 1 minimum : 3 acquis ; année 2 minimum 4 acquis)		😞

RESULTATS M10 - 1^{ère} année Smiley vert : année validée ; Smiley orange : année non validée	😊
---	---

RESULTATS M10 - 1^{ère} année Smiley vert : année validée ; Smiley orange : année non validée	😞
---	---

1 ÉTAT D'ESPRIT

L'enfant commence à s'impliquer dans la vie de groupe, et dans la prise de responsabilités

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.

A la fin de la catégorie M10, l'enfant doit maîtriser la perception de son corps, savoir se déplacer en 4 appuis, rouler, sauter et pousser.

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.

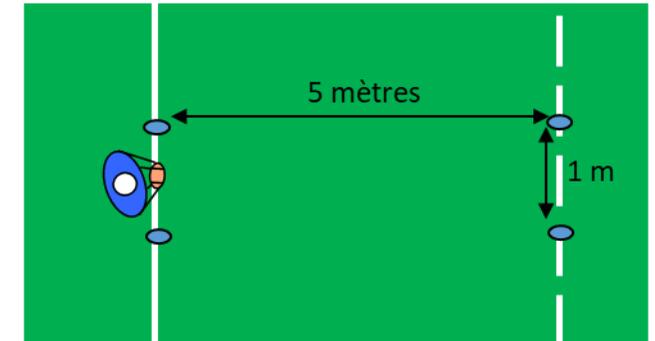


ORGANISATION**Dispositif :** 1 enfant avec 1 ballon**Groupe :** 4 à 6 enfants max / atelier pour limiter le temps d'attente**Espace :** couloir de 5m x 1m**Matériel :** 4 plots – 1 ballon**CONSIGNES****But :** Traverser le couloir en tenant le ballon à 2 mains au dessus de la tête, en marchant en canard et sans poser une main ou un genou au sol ou le ballon.**Consignes :** Le joueur marche en canard sur 5 mètres en tenant un ballon de rugby à 2 mains bras tendus au dessus de sa tête.**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS**

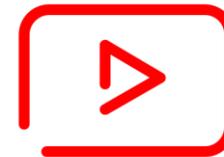
Aucun autre appui que les pieds ne sont autorisés avec le sol

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

Le bassin descend sous le genou de ma jambe d'appuis



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



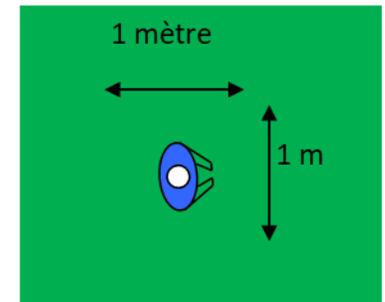
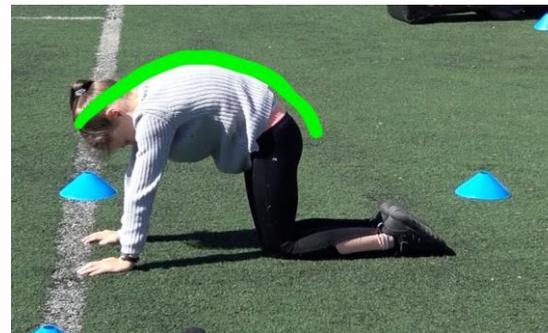
LJJ_M10_poussee_posture(1)

ORGANISATION**Dispositif** : 1 enfant**Groupe** : 4 enfant max / atelier pour limiter le temps d'attente**Espace** : 1 zone d'environ 1m x 1m**Matériel** : aucun**CONSIGNES****But** : Faire dos plat, dos creux et dos rond**Consignes** : le joueur est à 4 pattes, il fait le dos plat, le dos creux puis le dos rond.**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS**

Dos plat : épaules, colonne et bassin alignés

Dos creux : regard vers le ciel et bassin en antéversion

Dos rond : menton poitrine et bassin en rétroversion



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

Critères évalués

2.3

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

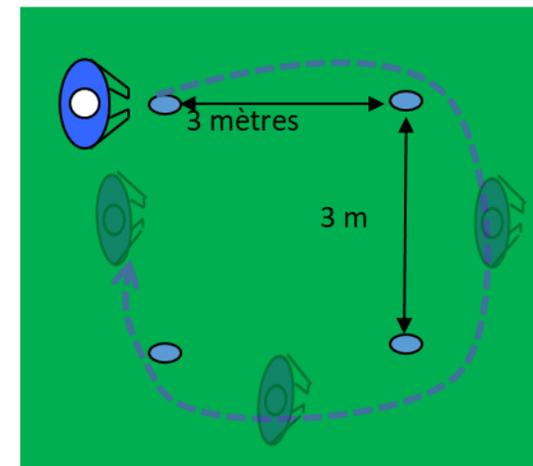
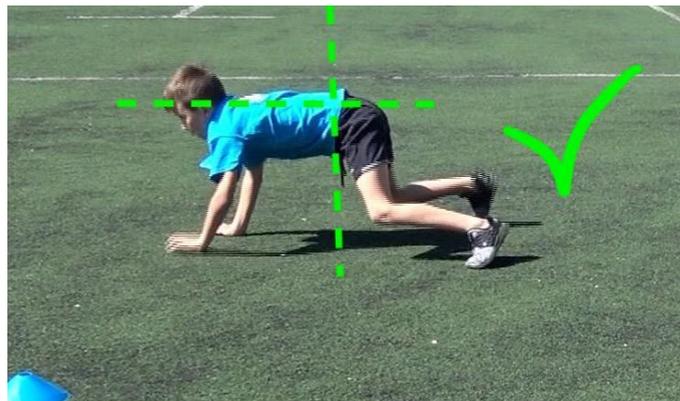
Les bras sont tendus

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



OBJECTIF : Je saute à 2 pieds par-dessus un ballon en étant équilibré à la réception

ORGANISATION

Dispositif : 1 enfant avec 1 ballon

Groupe : 4 à 6 enfants max / atelier pour limiter les temps d'attente

Espace : couloir de 2m x 1m

Matériel : 4 plots – 1 ballon

CONSIGNES

But : Enchaîner 2 sauts

Consignes : le joueur enchaîne 2 sauts à 2 pied : 1 par-dessus un ballon de rugby puis un 2^{ème} saut libre. 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 (\approx 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



1



2



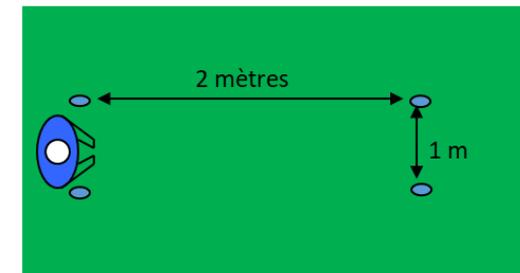
3



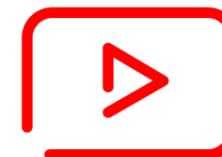
4



5



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



LJJ_M10_poussee_posture(2)

OBJECTIF : A l'annonce des commandements de l'éducateur, j'applique les postures appropriées

ORGANISATION

Dispositif : 1 contre 1, 1 seul joueur est évalué

Groupe : 4 joueurs max par atelier pour limiter les temps d'attente

Espace : rectangle de 1,5m x 1m

Matériel : 6 plots – 1 ballon – 1 décamètre

CONSIGNES

But : Connaître les postures associés aux commandements d'une mêlée

Consignes : l'éducateur annonce les commandements et le joueur les exécute simultanément.

CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

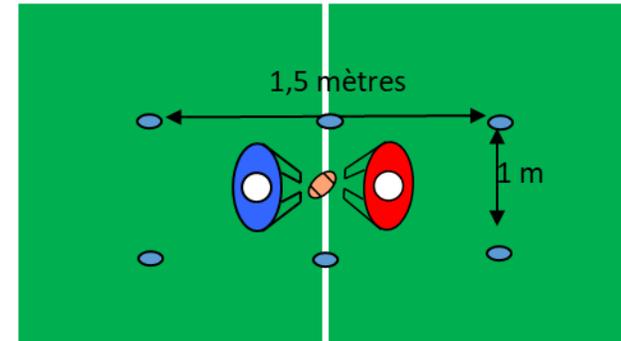
« Flexion » : Dos plat – Jambes fléchies – Epaule en avant des appuis – Equilibré

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'icone
pour accéder à la
vidéo**



LJJ_M10_poussee_posture(3)

ORGANISATION

Dispositif : 1 contre 1, 1 seul joueur est évalué.

Groupe : 4 joueurs max par atelier pour limiter les temps d'attente

Espace : rectangle de 1,5m x 1m

Matériel : 6 plots – 1 ballon – 1 décimètre

CONSIGNES

But : Pousser pour gagner un ballon

Consignes : L'éducateur pose le ballon sous le joueur qui doit ensuite pousser pour le faire passer entre ses jambes.

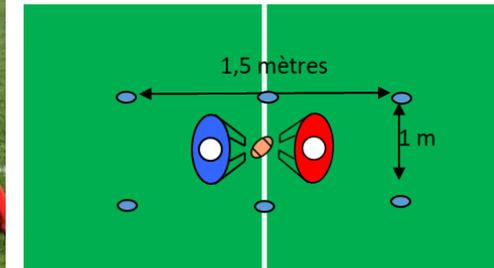
CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

Dos horizontal (ou faible angle vers le haut)

Bras souple (légèrement fléchis)

Jambes fléchies (genoux sous ou en arrière du bassin)

Tête relevée



OBJECTIF : Je réalise le pont extension cervicale

ORGANISATION

Dispositif : 1 enfant

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

Espace : 1 zone d'environ 1mx1m

Matériel : aucun

CONSIGNES

But : Faire 1 fois le pont pendant 5s

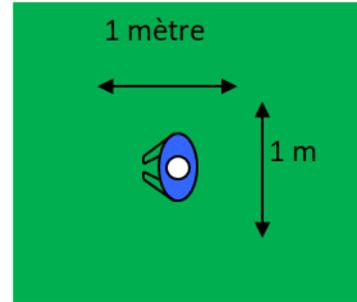
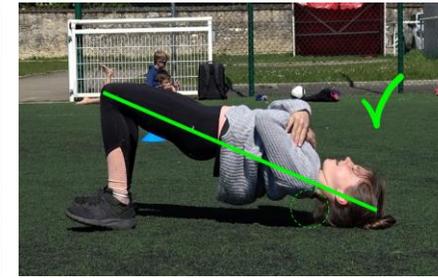
Consignes : le joueur, allongé sur le dos, pieds à plat près de ses fesses, mains croisées sur le buste, se lève en appuis sur sa nuque et maintient la position durant 5 secondes.

CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

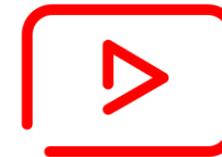
Etre équilibré

Alignement genoux-bassin-tête

Une main doit pouvoir passer entre les épaules et le sol



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



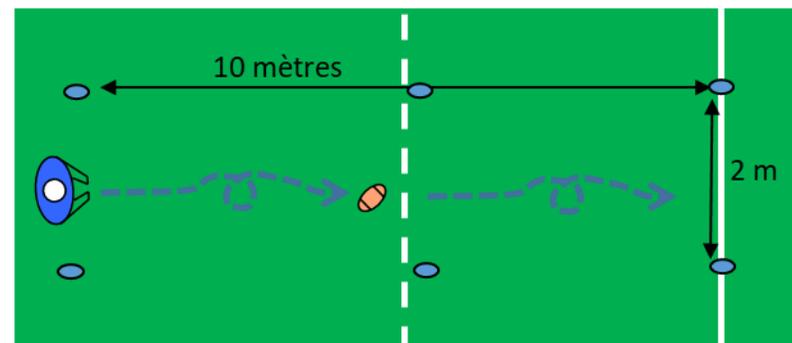
LJJ_M10_poussee_posture(4)

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 fait une roulade type judo sur l'autre côté et marque un essai**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS**Le joueur engage la 1^{ère} 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^{ème} roulade avec l'autre bras (par rapport à la 1^{ère}) en tenant le ballon contre sa poitrine

Il se relève puis marque un essai



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



LJJ_M10_poussee_posture(5)

3 PLAQUAGE

En M10, le jeu commence à s'organiser collectivement mais les actions individuelles restent très présentes. Du point de vue défensif, la bonne réalisation du plaquage est gage de sécurité et d'efficacité. Le travail entrepris en M8 (faire tomber en sécurité) est poursuivi en y ajoutant un souci d'efficacité (faire tomber vite).

Quand : La situation présentée, au-delà de permettre d'évaluer le joueurs M10 sur le plaquage, 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 un porteur de balle en toute sécurité avec mon épaule droite et mon épaule 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 8m x 6m

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^{er} plaquage 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 porteur de balle d'entrer dans zone hachurée

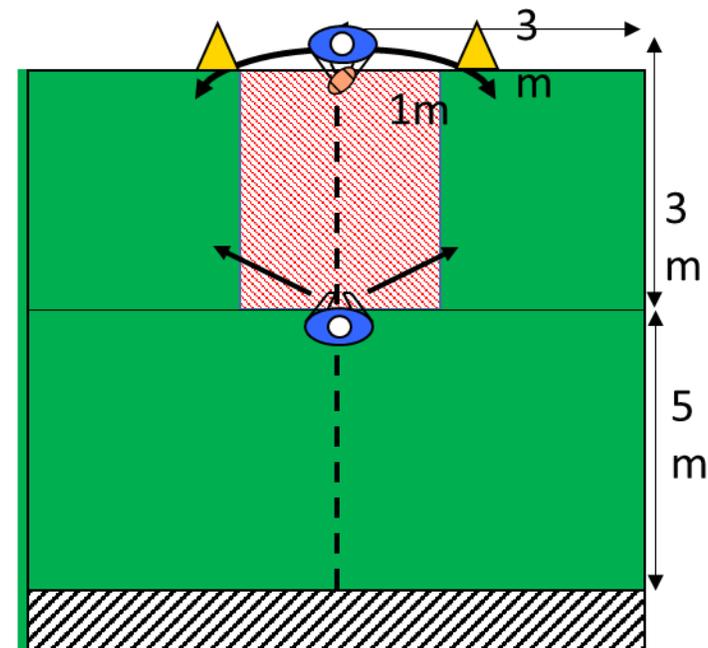
CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

Je suis en **sécurité** quand je plaque

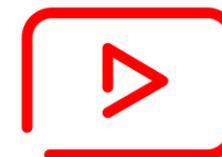
- Je cible la taille et j'y engage mon épaule
- Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (idée tête dans le dos)
- Je serre fort les bras et ma tête reste collée au plaqué jusqu'à la fin du plaquage

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



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



LJJ_M10_plaquage(1)

AVANT LE PLAQUAGE**Cadrage défensif**

- **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)
 - 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)**
- **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**
- **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)**

Activité jambes

- **Engager une pousser du bas vers le haut en partant du pied fort (pied avant) à rendre obligatoire**

Chute

- **Maintenir le serrage à 2 bras (ring of steel) jusqu'au sol (pas de main en réchappe)**

Les actions suivantes ne permettront pas de valider le passage :

- Intervention au dessus de la ligne du bassin (plaquage 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.

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 (arbitre acteur au cœur de son club, participation aux plateaux et tournois).



Critères évalués

4.1
4.2
4.3
4.4
4.5
4.6

LES RÈGLES DE SECURITE

Le rugby « sport collectif de combat » nécessite une attention très particulière sur tous les gestes et attitudes qui pourraient en rendre sa pratique dangereuse.

Une sensibilisation très forte doit être inculquée aux joueurs à chaque instant afin de permettre à chacun de pouvoir s'exprimer sans crainte et sans retenue.

Les phases d'opposition doivent être particulièrement surveillées (plaquage, ruck, mêlée, maul, touche).

L'éducateur devra inculquer l'idée que le joueur est responsable de sa sécurité mais aussi de celles des autres (partenaires et adversaires).

Les règles du jeu en M10 à télécharger [ici](#)

LES FORMES DE PRATIQUES EN M10

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M10	5X5 10X1 0	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 10x10	RE 10x1 0	RE 10x10	RE 10x1 0	RE 10x1 0	RE 10x1 0

LE RUCK

Une phase de jeu dans le cadre de laquelle un ou plusieurs joueurs de chaque équipe, qui sont sur leurs pieds et physiquement au contact, entourent le ballon au sol.

LA TOUCHE

Se référer aux règles du jeu M10

LA MELEE EDUCATIVE

Se référer aux règles du jeu M10

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.

ORGANISATION

Dispositif : Equipes de 4 joueurs + 1 accompagnant – 2 équipes s'affrontent

Groupe : Possibilité de faire plusieurs plateaux de jeu

Espace : 22 m * 5m

Matériel : Fiche questions + plots + chronomètre

CONSIGNES

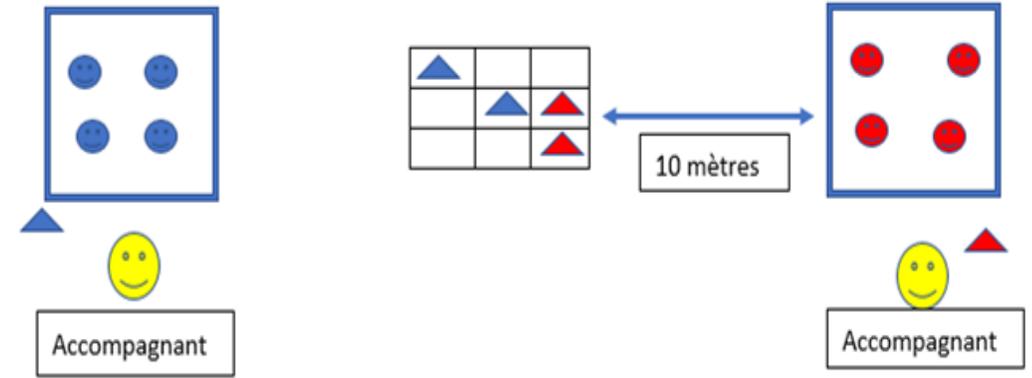
But : Donner les bonnes réponses pour marquer le plus de points

Consignes : Les questions sont posées dans le même ordre pour les 2 équipes. Chaque équipe dispose de 3 plots qu'elle positionnera au fur et à mesure des bonnes réponses sur la grille. Au signal l'accompagnant pose la première question à un des 4 joueurs si ce joueur répond juste l'accompagnant lui donne un plot que ce joueur va positionner sur la grille. Si sa réponse est fausse l'accompagnant passe à la 2^{ème} question pour le 2^{ème} joueur..... Si la réponse est juste l'accompagnant attend que le joueur soit revenu avant de poser la question suivante au joueur suivant Le joueur qui pose le plot doit choisir où il le pose car une fois posé il ne peut plus le repositionner. Une fois que les 3 plots d'une équipe sont posés à chaque réponse juste le joueur pourra changer la position du plot sur la grille

CRITÈRES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

La première équipe qui aligne ses 3 plots (ligne, colonne ou diagonale) remporte 1 point.

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



	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

	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

M10

5

HABILETÉS MAINS / PIEDS

Pour la catégorie M10, la notion de passe se travaille avec le joueur en mouvement.

Les repères dans l'espace sont construits par les joueurs avec l'appréciation des distances. Les joueurs arrivent au stade de la coopération. Ils auront besoin de développer ces habiletés motrices afin de pouvoir exprimer tout leur potentiel et prendre du plaisir dans l'activité.

L'aspect motricité fine et précision devient plus prégnante pour les mains et les pieds. Le drop entre dans les compétences attendues.

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 : 1 passeur – 1 réceptionneur – **joueur évalué**

Groupe : 3 joueurs par atelier

Espace : Dans un couloir 1m de largeur. Le passeur est à 1m et le réceptionneur à 4m

Matériel : plots et ballons

5.1

5.2

5.3

5.4

5.5

CONSIGNES

But : Recevoir le ballon et passer la balle au partenaire

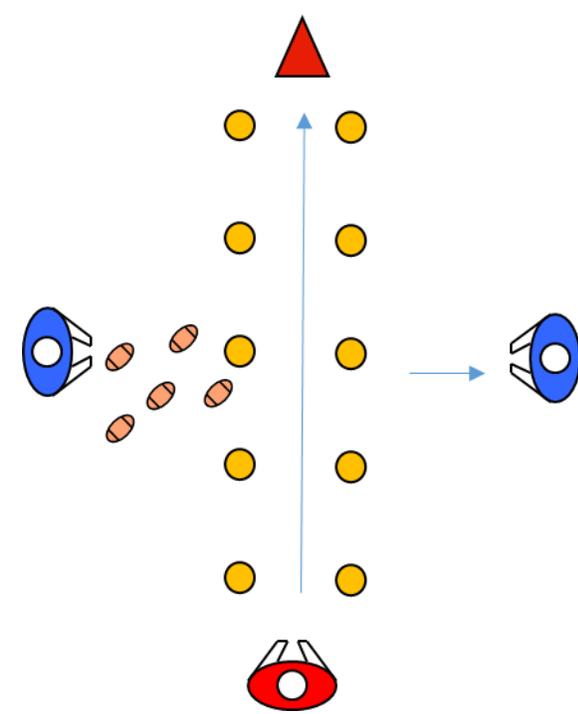
Consignes : L'évalué démarre sa course pour aller dans le couloir. Le passeur lui fait la passe et l'évalué doit envoyer au réceptionneur. Au bout du couloir, il fait demi tour et enchaîne les 6 ballons. Le passeur envoie les 6 ballons dans la course de l'évalué.

CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

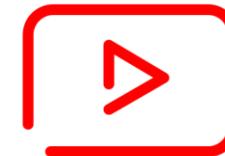
Critères : Les ballons arrivent au réceptionneur dans les mains sans qu'il ait besoin de se déplacer pour avoir les ballons.

Attendus : Faire la passe en mouvement

Orienter ses appuis et le haut du corps vers le partenaire (dissociation haut-bas)
trajectoire de passe tendue envoyée au niveau du nombril du partenaire



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



LJJ_M10_habiletés_mains

PASSER LE BALLON A UN PARTENAIRE (PASSE POUSSEE) :

- Mains positionnées de part et d'autre sur la partie ventrue 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
- Finir avec les mains qui pointent la cible – bras parallèles au sol

ORGANISATION**Dispositif** : Principe du golf :

- 1 joueur évalué
- 1 joueur qui marque l'endroit du point de chute du ballon

Groupe : en binôme**Espace** : à partir des 40m jusqu'à l'en-but**Matériel** : 1 ballon pour 2**CONSIGNES****But** : Maîtriser le jeu au 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 des 40m en réalisant un drop obligatoirement.

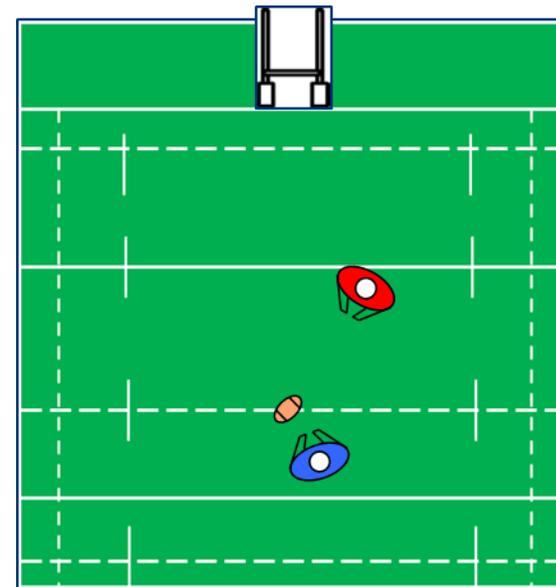
Le **joueur marqueur** indiquera l'endroit où le ballon touche le sol afin que l'évalué reparte de cet endroit précis.

CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

Critères de contrôle : L'évalué réussit le parcours en 4 coups

Attendus :

- Tenu du ballon à 2 mains
- Être équilibré à la frappe
- Maîtriser le drop



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



LJJ_M10_habiletes_pieds

ORGANISATION

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

Groupe : en binôme

Espace : 10m de la zone d'en-but

Matériel : 1 ballon

CONSIGNES

But : Réaliser un Coup de pied franc décollé du sol et aller marquer par un jeu au pied dans l'en-but.

Consignes : L'évalué se place à 10m de la zone d'en-but puis réalise un CPF décollé du sol obligatoirement suivi d'un jeu au pied pour aller marquer dans l'en-but (zone à matérialiser ou en-but existant).

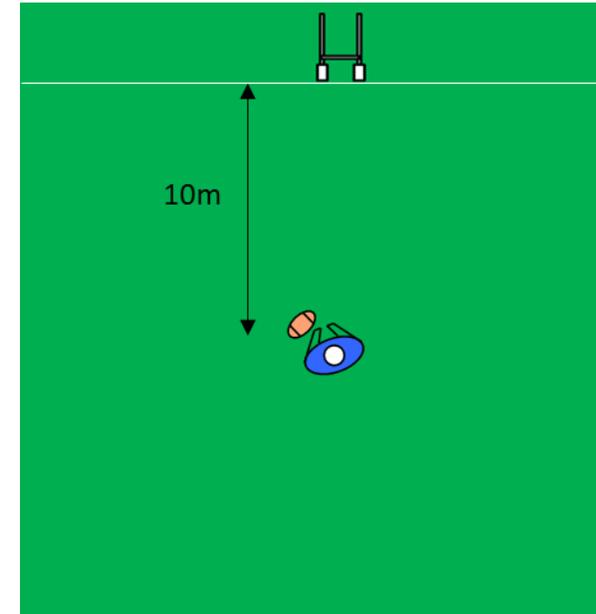
L'évalué aplatit directement pour marquer ou ramasse et aplatit.

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



TAPER UN COUP DE PIED DE VOLÉE

- 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 si le choix est de le frapper sur la pointe arrière
 - OU
- Tenir la pointe en prolongement des bras si le choix est de le frapper sur sa face
- Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre
- Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol
- Lâcher le ballon tout en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe
- Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied
- Entrer en contact avec le ballon (sur la pointe arrière ou sur sa face) avec le coup de pied
- Frapper le ballon la jambe tendue vers l'avant, la pointe du pied orientée dans le prolongement de la jambe
- Finir le geste la jambe de frappe tendue à l'horizontale, pointe du pied dans son prolongement facilitant une trajectoire longue et haute du ballon
- Le pied d'appui termine en extension
- Maintenir le regard haut pour suivre la trajectoire du ballon

TAPER UN COUP DE PIED RASANT

- Tenir son ballon à 2 mains
- Tendre les bras pour placer le ballon devant la cuisse de la jambe de frappe
- Tenir la pointe en prolongement des bras
- Placer le pied d'appel devant, jambe légèrement verrouillée (légère flexion), le pied à plat pour un meilleur équilibre
- Fléchir la jambe de frappe vers l'arrière la pointe du pied orienté vers le sol
- Lâcher le ballon tout en effectuant simultanément un balancier avec la jambe de frappe
- Regarder le ballon pour calculer le moment de l'impact ballon/pied
- Entrer en contact avec le ballon sur la pointe avant avec le coup de pied
- Frapper le ballon la jambe tendue vers l'avant, la pointe du pied orientée vers le sol facilitant une trajectoire basse du ballon
- Maintenir le regard pour suivre la trajectoire du ballon

6 LECTURE DU JEU

Il est important pour la catégorie Moins de 10 ans de continuer à travailler sur l'avancée dans les espaces libres.

Le joueur Moins de 10 ans, doit cependant commencer à prendre en compte ses partenaires notamment les plus proches latéralement.

Le porteur de balle devra assurer la continuité de l'avancée du ballon, et si possible avant contact.

Quand : Cette situation est à faire tout au long de la saison.

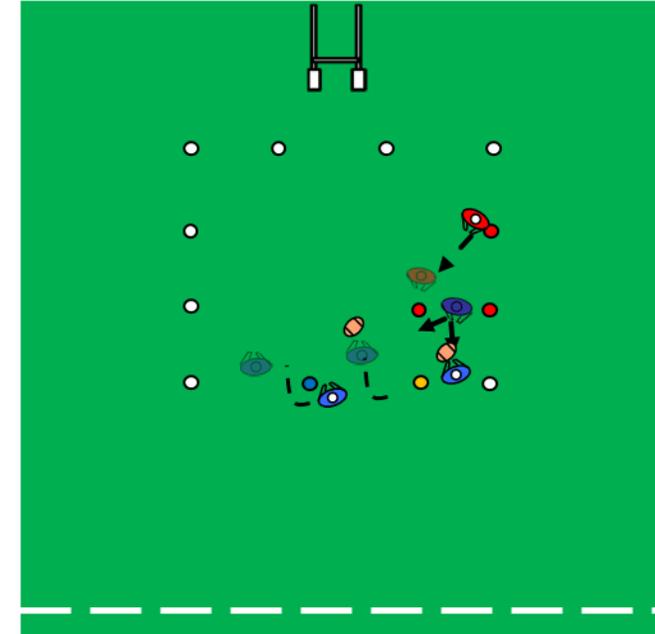
Comment : L'évaluation se fait plutôt en fin de saison sur : des situations jouées, des rencontres ou la situation proposée.

Afin de limiter les temps d'attente, nous conseillons de ne pas impliquer plus de 6 joueurs lors de l'atelier.

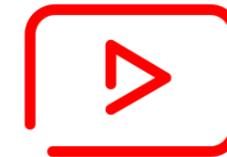


ORGANISATION**Dispositif** : 2 contre 1**Groupe** : 4 à 6 joueurs par ateliers – 1 atelier / éducateur**Espace** : Largeur du terrain 10 m / Longueur 15 m – 6 à 8 m entre l'opposant et les utilisateurs**Matériel** : Plots – Ballons - Chasubles**CONSIGNES****But** : Pour les utilisateurs marquer !**Consignes** : L'opposant avance pour défendre uniquement quand le PB a la ballon dans les mains. 3 passages pour les utilisateurs en changeant les rôles à chaque fois.**Lancement**: Après une pré-action du premier attaquant, le joueur entre les deux plots rouges lui fait une passe. Son soutien fait de même. L'opposant au plot rouge avance pour défendre.**CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS****Attendus** : Centré sur le Porteur de balle

Je pré agis pour me démarquer – J' avance et je prends 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 marque ou je fais marquer !

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

**Cliquez sur
l'icone
pour accéder aux
vidéos**



LJJ_M10_lecture-du_jeu