



Saison
2022 / 2023



L'édito d'Emile Ntamack

L'Orange Rugby Challenge est fier de 23 ans d'existence, avec plus de 8000 jeunes qui tentent de remporter le trophée chaque année. L'année dernière, la compétition a pu reprendre après deux éditions annulées à cause du contexte sanitaire que l'on connaît tous et qui ne nous a pas permis de mener à bout l'organisation de l'Orange Rugby Challenge.

La compétition continue en 2022 - 2023 avec des jeunes filles et garçons qui auront plus que jamais l'envie de se rencontrer !

Challenge éducatif de référence depuis sa création, cette compétition permet d'allier la technique individuelle au collectif, sans oublier le côté ludique de notre sport. Pour la deuxième année consécutive, l'atelier d'éducation au numérique sera de nouveau mis en place. Sa notation n'est pas comprise dans l'ORC, il n'en est pas moins important pour sensibiliser nos jeunes joueurs aux enjeux du numérique. Au terme des phases départementales puis régionales, les équipes les plus valeureuses se retrouveront pour disputer leur finale dans un lieu mythique du rugby français : le Centre National du Rugby à Marcoussis.

Pour que cet événement reste un moment inoubliable, les finalistes auront le privilège d'assister le même weekend à la finale du Top 14 2023 au Stade de France.

Nous tenons à remercier les différentes ligues, bénévoles, éducateurs et cadres techniques qui vous accompagnent toute l'année et sans qui l'Orange Rugby Challenge ne pourrait exister.

Merci également à la Fédération Française de Rugby et Orange, partenaire historique du rugby, qui soutiennent ce challenge depuis sa création en 1999, permettant à de nombreux jeunes joueuses et joueurs de réaliser leurs rêves.

Bonne saison à tous, notamment en cette année spéciale avec la Coupe du Monde de Rugby France 2023 !

Emile Ntamack,
46 sélections en Equipe de France
Parrain de l'Orange Rugby
Challenge depuis 1999

Vivre intensément la passion du rugby

Esprit d'équipe, loyauté, convivialité, le rugby symbolise des valeurs très fortes auxquelles Orange adhère pleinement.

Du rugby professionnel à la formation des jeunes pratiquants, Orange a choisi de devenir depuis 1998, le partenaire privilégié de ce sport.

Partenaire de la Fédération Française de Rugby et de plusieurs clubs de TOP14 et PROD2, Orange s'engage également auprès des clubs amateurs et encourage ainsi la pratique du rugby.

Un partenaire incontournable du rugby depuis 22 ans

Depuis le 1^{er} janvier 1999, Orange est Partenaire Officiel de la Fédération Française de Rugby et du XV de France. Accompagner le rugby, c'est non seulement soutenir les équipes de France mais c'est aussi s'engager auprès de tous les acteurs essentiels à la vie du rugby : des clubs locaux aux écoles.

Nos ambassadeurs et joueurs

—
Sébastien Chabal, Fabien Galthié, Emile Ntamack, Vincent Clerc, Antoine Dupont, Baptiste Couilloud, Romain Ntamack, Damian Penaud, Baptiste Serin, Gaël Fickou...

Un engagement citoyen dans le rugby

Parrainé et encadré par Emile Ntamack, l'Orange Rugby Challenge existe depuis 23 ans. C'est le rendez-vous incontournable des jeunes pratiquants de rugby, des catégories - 14 ans chez les garçons et - 15 ans chez les filles. Cette compétition met en valeur à travers 7 ateliers, les qualités techniques et tactiques des participants dans la discipline et un 8^e dédié à l'éducation au numérique vient compléter ce challenge. Elle réunit chaque année plus de 1 100 clubs et 8 000 jeunes de tous les départements de France métropolitaine et d'outre-mer.

En 2023, la finale nationale de l'Orange Rugby Challenge aura lieu le weekend du 17 juin 2023 à l'occasion de la finale du Top 14, au siège de la Fédération Française de Rugby à Linas-Marcoussis.

Parmi les jeunes qui ont participé à l'Orange Rugby Challenge, certains sont devenus joueurs professionnels comme Brice Dulin, Morgan Parra, Gaël Fickou, Raphaël Lakafia, François Trinh-Duc.

* Date non connue lors de la rédaction du guide, à déterminer.

Orange, Sponsor Officiel de la Coupe du Monde de Rugby France 2023



Déjà en 2007, Orange a démontré à la planète rugby et au monde entier son savoir-faire technique.

À nouveau en devenant l'**Opérateur Télécom Officiel**, Orange fournira l'ensemble des prestations de télécommunications nécessaires à la compétition.

Les réseaux Très Haut Débit installés sur chaque site permettront à chacune et à chacun de vivre toutes les émotions procurées par les 48 matchs de cet événement, en France comme à l'international.

Orange offrira aux spectateurs et aux diffuseurs une qualité de service optimale.

Un projet innovant et RSE lancé par Orange pour cette occasion :

Lors de la Coupe du Monde de Rugby France 2023 seront remises : les médailles à tous les « participants » et les médailles aux finalistes (or, argent et bronze) pour les récompenser.

Orange et le comité d'organisation de France 2023 ont décidé de fédérer un projet d'économie circulaire multi-acteurs, autour de la fabrication des médailles officielles, à partir de métaux recyclés issus de matériel télécom.

Orange est depuis des années un opérateur engagé dans un programme ambitieux de collecte et recyclage des mobiles usagés (boutiques, collectivités locales...). Dans ce cadre, plusieurs **campagnes de recyclage de mobiles** dans les clubs sportifs accueillant un ou plusieurs apprentis du programme Campus 2023 mais aussi auprès de 1 400 clubs FFR seront mises en place.

Cette collecte se fera au moyen d'urnes cobrandés en s'appuyant sur les apprentis du programme Campus 2023 et des référents de clubs FFR. Il est prévu d'objectiver d'une part les apprentis/référents et d'autre part les structures sportives/les clubs par des gains collectifs pour récompenser les meilleurs résultats (Fairphones).

Ces campagnes se dérouleront dès Octobre 2022, puis en Mai 2023.



Le XV et le digital



Les fans de rugby se retrouvent sur la page Facebook, les comptes Twitter et Instagram [@TeamOrangeRugby](#) et peuvent découvrir des contenus exclusifs et originaux : commentaires de joueurs, photos et vidéos inédites... Ils ont notamment la possibilité de rencontrer les grands joueurs du rugby français.

Aujourd'hui, Team Orange Rugby réunit près de 412 000 fans sur Facebook, près de 55 000 followers sur le compte Twitter et 62 000 abonnés sur le compte Instagram.

#BienJoué

En septembre 2018, la Fédération Française de Rugby a lancé un programme d'envergure nationale à destination du rugby amateur et professionnel nommé #BienJoué.



Le rugby #BienJoué se positionne à la croisée des chemins entre quatre piliers essentiels à la formation des joueurs de demain mais aussi à l'évolution du rugby à haut niveau. Il vise à éduquer les générations de demain dans un esprit de jeu intelligent, menant à la performance. Tout en offrant un environnement de jeu et l'encadrement assurant la pratique en sécurité.

Au travers du programme #BienJoué, la volonté est de revenir à l'essence même du rugby : le jeu de mouvement. La circulation du ballon et la recherche d'espaces sont deux essentiels du rugby que la Fédération Française de Rugby souhaite inculquer aux jeunes joueurs. L'enjeu originel de notre sport n'est pas de faire une course rectiligne pour « percuter » systématiquement le joueur d'en face. La Fédération Française de Rugby met notamment en place deux règles complémentaires aux autres formes de pratique : le passage en force et le toucher deux secondes.

La stratégie est d'intégrer ces deux règles au sein d'un ensemble de pratiques pour que chaque école de rugby forme ses jeunes à un rugby éducatif et évolutif. Le but commun de ces règles est de favoriser, quelle que soit la construction physique des jeunes, la continuité dans le jeu, la coopération et l'évitement.

Le programme rugby #BienJoué est caractérisé par un message fort : « Prenons soin de notre rugby ». Cette phrase a une volonté d'inclusion de toutes les parties prenantes du rugby. Cela fait écho aux actions de la Fédération Française de Rugby, de tous les dirigeants, des entraîneurs, des éducateurs et des bénévoles mais aussi des parents, qui doivent aller en ce sens. Nous sommes tous concernés et devons tous être animés par cette volonté.

Crédit photo : F. Neau

#Bienjoué

Fiche de présentation



Créé en 1999, l'Orange Rugby Challenge est réservé aux jeunes de la catégorie « Moins de 15 ans » pour les filles et « Moins de 14 ans » pour les garçons.

Quelques principes élémentaires de l'Orange Rugby Challenge à respecter :

- 1 — Une équipe est composée de 4 joueurs (pas de remplaçant).
- 2 — Possibilité pour un club de présenter plusieurs équipes lors de la phase départementale. Pour la phase régionale, une seule équipe par club sera autorisée à participer (sous réserve d'atteindre le quota minimal nécessaire à l'organisation de cette phase).
- 3 — L'Orange Rugby Challenge est composé de 8 ateliers. Respecter l'ordre de passage avec comme 1^{er} atelier le parcours collectif et le dernier atelier : la poussée en sécurité.

- 3 — L'ensemble des dotations est détaillé en page 26.

L'engagement d'Orange dans l'éducation au numérique

Conscient de sa responsabilité sociale en tant qu'acteur de la révolution digitale, Orange souhaite aller plus loin dans son soutien au rugby amateur avec le lancement d'actions de sensibilisation aux risques du numérique.

Depuis septembre 2021, Orange, en partenariat avec la FFR, Tralalère et l'association Internet Sans Crainte, a mis en place des ateliers pour aider les catégories - 12ans et - 14ans à Bien Vivre Le Digital. Au travers de mises en situations rugbystiques, les jeunes joueurs reçoivent les clés pour mieux appréhender les dangers du numérique et le temps passé sur les écrans.

La compétition

se déroule en 3 phases :

- 1 — la phase départementale du 30 novembre au 3 décembre 2022.
- 2 — la phase régionale du 8 février au 4 mars 2023.
- 3 — la finale, le week-end du 17 juin 2023 à l'occasion de la finale du Top 14.

Les dotations :

- 1 — 16 équipes garçons sont récompensées lors des finales de secteurs et 10 équipes chez les filles.
- 2 — Seuls les secteurs qui atteindront ou dépasseront le nombre plancher d'équipes participantes (16 équipes chez les garçons et 10 équipes chez les filles) pourront prétendre avoir un représentant à la finale nationale.

Le palmarès des filles

2005 - 2006
Grand Sud Est 1

2013 - 2014
Pays Catalan

2006 - 2007
Grand Ouest

2014 - 2015
Périgord Agenais

2007 - 2008
Grand Ouest

2015 - 2016
Nord Est

2008 - 2009
Grand Ouest

2016 - 2017
Nord Est

2009 - 2010
Limousin

2017 - 2018
Midi Pyrénées

2010 - 2011
Périgord Agenais

2018 - 2019
Stade Toulousain

2011 - 2012
Midi Pyrénées

2021 - 2022
CD Rugby 38 Isère

2012 - 2013
Pays Catalan

Le palmarès des garçons



2000 - 2001
Association
Sportive
Montferrandaise
Comité Auvergne



2007 - 2008
Association
Sportive
Montferrandaise
Comité Auvergne



2014 - 2015
FC Grenoble
Comité Alpes



2001 - 2002
Stade Olympique
Voiron Comité
Alpes



2008 - 2009
Sportive Union
Agenais Comité
Périgord Agenais



2015 - 2016
Section Paloise
Comité Béarn



2002 - 2003
Sportive Union
Agenais Comité
Périgord Agenais



2009 - 2010
Racing Club
St-Gilles
Comité Réunion



2016 - 2017
Rugby Tango
Chalonnais
Comité Bourgogne



2003 - 2004
Union Sigean
Port-la-Nouvelle
Comité Languedoc



2010 - 2011
RC Châlon
Comité
Bourgogne



2017 - 2018
Entente des
Portes du Béarn
Comité Béarn



2004 - 2005
Rugby du Bassin
Carcassonnais
Comité Languedoc



2011 - 2012
USEP
Comité Béarn



2018 - 2019
Section Paloise
Comité Béarn



2005 - 2006
Tarbes Pyrénées
Rugby Comité
Armagnac Bigorre



2012 - 2013
USEP
Comité Béarn



2021 - 2022
USA Perpignan



2006 - 2007
Tarbes Pyrénées
Rugby Comité
Armagnac Bigorre



2013 - 2014
Stade Dijonnais
Comité Bourgogne

Actions et principes fondamentaux

1

Conserver, négocier un surnombre

Avancer en 2 contre 1

- Par un cadrage-débordement
- Par une variation dans la course de l'éloignement avec son partenaire
- En transformant le 2 contre 1 en 1 contre 1
- En allant chercher le défenseur
- En rentrant sa direction de course
- En changeant de rythme de course

2

Soutenir et se replacer

Etre en mouvement

- Choisir un placement juste, dicté par le jeu
- Accélérer ou ralentir
- Se rapprocher ou s'écarter du ballon ou du porteur du ballon
- Se démarquer
- Prendre l'espace libre laissé par le défenseur
- Jouer dans les intervalles

3

Passer

Transmettre le ballon

- Ajuster la longueur de la passe
- Viser une cible - être précis
- Maîtriser ses appuis au sol
- Varier sa course

4

Défendre

Avancer vers l'adversaire

- L'orienter - le presser
- Réduire son espace libre
- Avancer vers l'adversaire



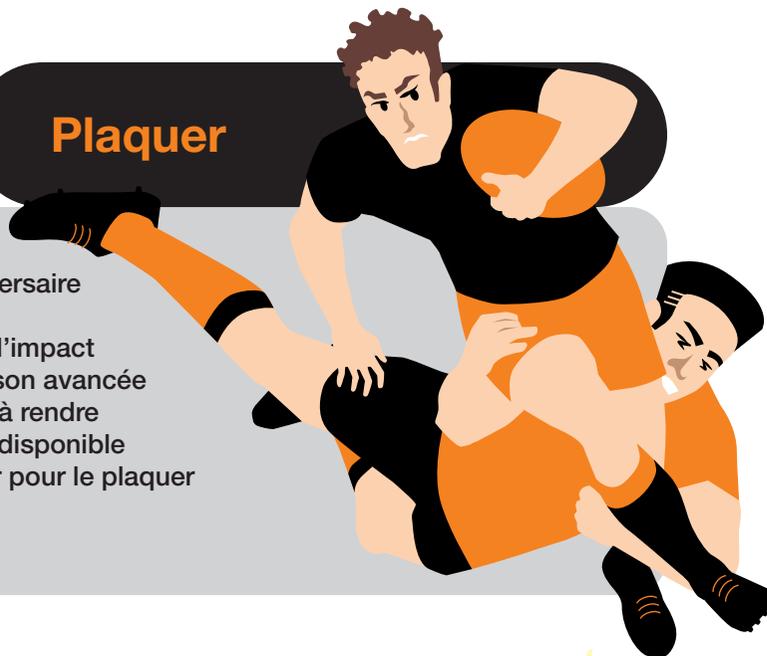
Actions et principes fondamentaux

5

Plaquer

S'imposer face à l'adversaire

- Dominer l'impact
- Stopper son avancée
- L'obliger à rendre le ballon disponible
- Le cadrer pour le plaquer



6

Eviter ou résister à un plaquage

Jouer les zones faibles de l'adversaire

- Crocheter intérieur ou extérieur
- Protéger ou éloigner le ballon de l'adversaire
- Raffûter main sur l'épaule ou le buste de l'adversaire
- Rester sur ses appuis pour permettre l'arrivée du soutien
- Assurer la conservation et la protection du ballon
- Rester dans l'aire de jeu pour que le jeu continue
- Dégager le haut du corps

7

Jouer au pied

Être précis

- Avoir la jambe d'appui forte et le pied de frappe tonique
- Frapper le ballon sur un endroit particulier
- Orienter ses épaules et être équilibré



8

Connaître les règles

Mieux jouer en sécurité

- Enoncer la règle et la comprendre
- Reconnaître les fautes
- Appliquer les règles



Description des ateliers

Atelier 1

Parcours collectif

• Page 12

Atelier 2

Coups de pied placés

• Page 14

Atelier 3

Jeu au pied et réception

• Page 16

Atelier 4

2 contre 1+1

• Page 18



Description des ateliers

Atelier 5

Attaque/ défense 1 contre 1

• Page 20

Atelier 6

Poussée en sécurité

• Page 22

Atelier 7

Règlement

• Page 24

Atelier 8

Éducation au numérique

• Page 25



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.

Qualités demandées

Cet exercice technique nécessite une rapidité de circulation, une bonne coordination, une gestuelle de passe et un remplacement efficace.

Point de règlement

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

Un joueur commettant sur la phase de ramassage un en-avant involontaire - mal adressé - 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.

Difficulté



Les gestes techniques

Le ramassage et la passe

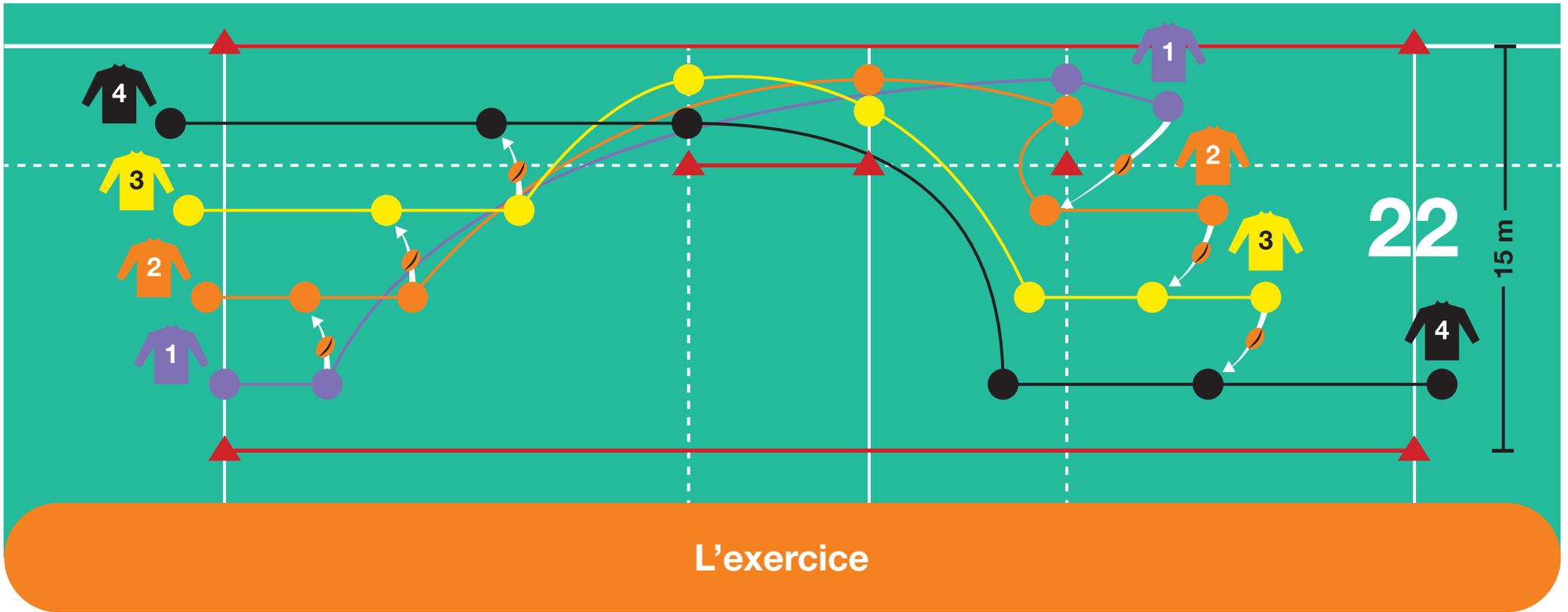
Le ramassage

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.





Position de départ

4 joueurs sur la ligne des 22m entre la ligne de touche et les 15m.

Départ

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

But du jeu

- Jeu déployé du joueur 1 au joueur 4 sur la largeur des 15m
- Le joueur 4 -dernier utilisateur- pose le ballon sur la ligne des 10m dans le couloir des 5m
- Tous les joueurs se placent et doivent rester dans les 5m
- Le joueur 3 ramasse le ballon et le pose sur la ligne médiane
- Les joueurs peuvent reprendre la largeur après avoir franchi la ligne médiane dans le couloir des 5m
- Le joueur 2 ramasse le ballon et le pose sur la ligne des 10m
- Le joueur 1 ramasse le ballon et joue en jeu déployé
- Le dernier joueur en possession du ballon l'aplatit dans la zone de marque délimitée par les deux plots espacés de 2m, et le chronomètre s'arrête.

Le conseil d'Emile Ntamack

Fonce! Déploie toute ton énergie. Mais ne bâcle pas pour autant ta passe. Pense à ton partenaire! Il faut qu'il puisse récupérer le ballon dans de bonnes conditions. Une passe se fait à deux mains. Alors entraîne-toi pour toujours passer un joli bébé à ton équipier.

Atelier 2

Coups de pied placés



But du jeu

Les joueurs / joueuses doivent marquer une pénalité, selon un choix de 3 niveaux de difficulté :

Pour les garçons :

- 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 :

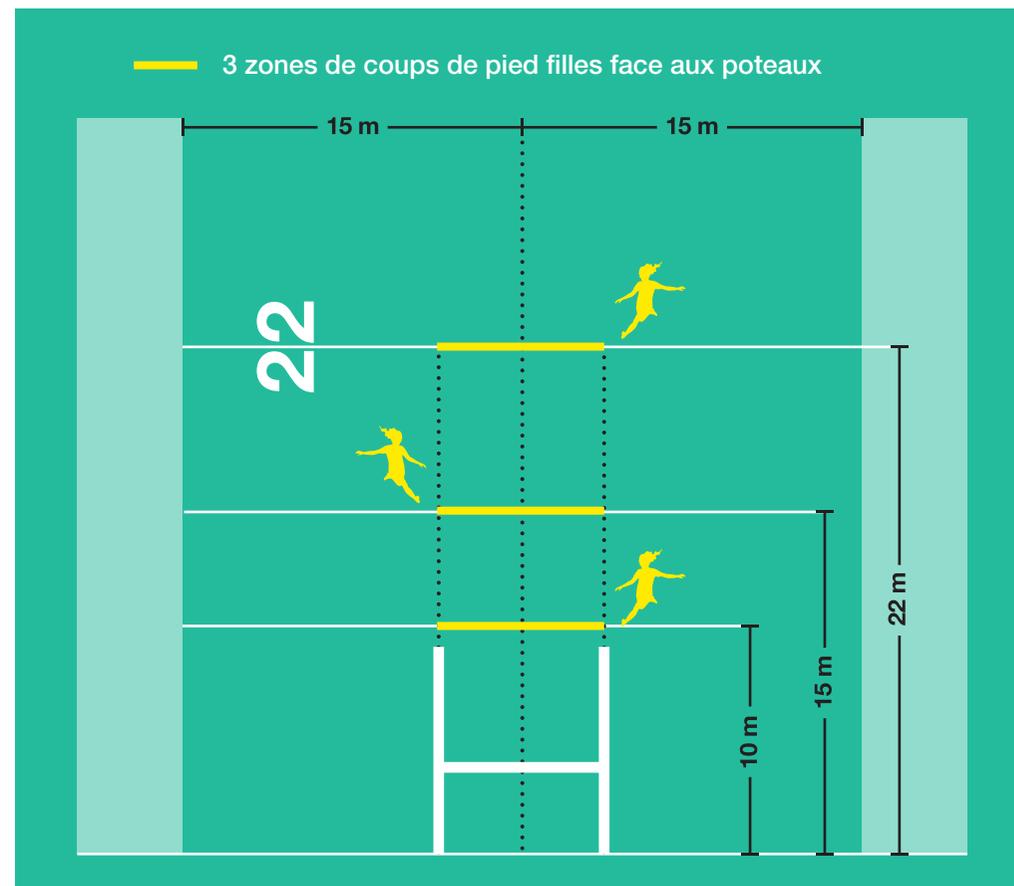
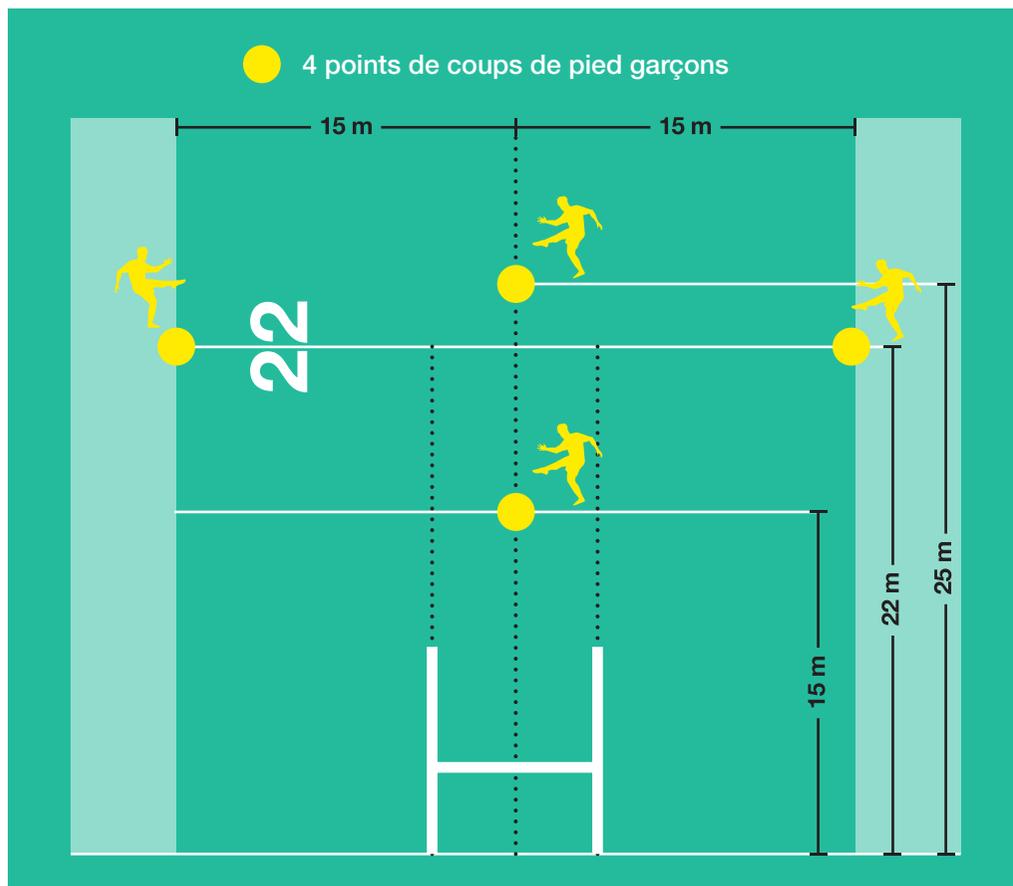
- Face aux poteaux avec la possibilité de se « décaler » sur une parallèle à la ligne de but, tout en respectant les distances indiquées
- 10m : 3 points
 - 15m : 6 points
 - 22m : 10 points

Qualités demandées

Cet exercice nécessite un bon équilibre lors de la frappe du ballon, mais aussi un bon dosage de sa puissance pour être précis.

Difficulté





L'exercice

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.

Le conseil d'Emile Ntamack

Tout n'est que travail!
Travail de précision et de maîtrise
du jeu de pied.

Atelier 3

Jeu au pied et réception

Les gestes techniques

La réception et le coup de pied à suivre

But du jeu

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

Qualités demandées

Le coup de pied à suivre en situation d'attaque nécessite de la précision, du dosage, de l'adresse, une lecture précise de la trajectoire du ballon, de l'anticipation et de la coordination entre les joueurs et un remplacement efficace.

Difficulté



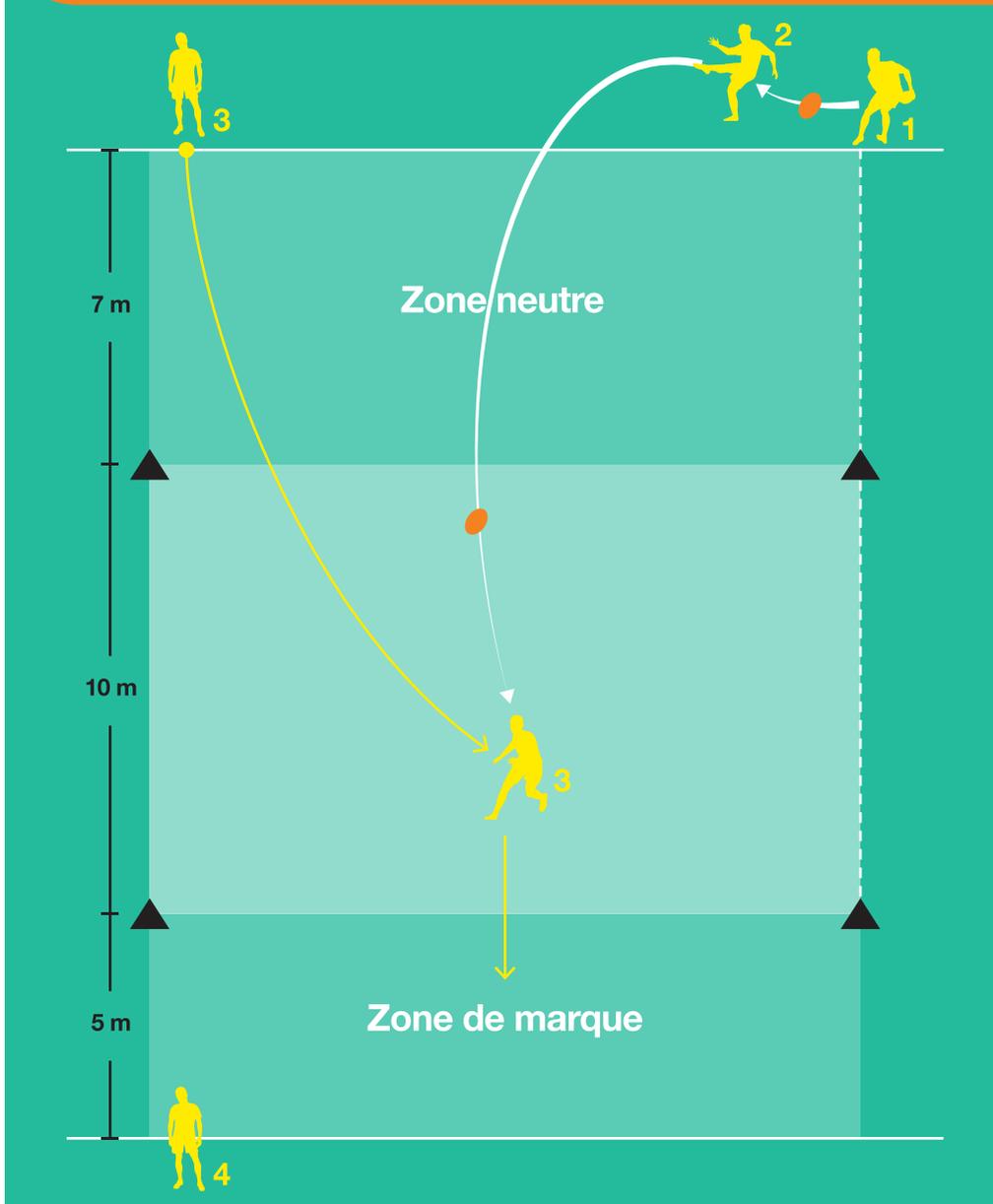
La réception

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.

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. Le joueur qui va réceptionner le ballon doit partir d'assez loin, de façon à passer au niveau du botteur déjà lancé.

L'exercice



Position de départ

Le joueur 1 se positionne sur la ligne des 5 m 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 joue un coup de pied franc à la main et passe au joueur 2 qui déclenche le chronomètre.

Le conseil d'Emile Ntamack

L'important est de jauger correctement la trajectoire et la vitesse du ballon dans les airs.
Travail d'équilibre et de confiance en soi pour partir lancé et ne plus quitter le ballon des yeux.

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 (pas d'appui au sol) 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.

Point de 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.

Qualités demandées

Cette situation fait appel à une bonne lecture du jeu, à l'initiative et à une adaptation à la forme défensive.

Le conseil d'Emile Ntamack

C'est la base de l'entraînement de tout bon rugbyman. Un point fondamental ! Il faut attirer le défenseur, le fixer et libérer ainsi ton équipier. Ensuite, au bon moment, soigne ta passe pour ne pas freiner ton partenaire qui doit alors foncer à l'essai sans se laisser rattraper.

Difficulté



8 secondes pour les garçons et 10 secondes pour les filles

L'exercice

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 «jouez». Utilisateurs et opposants entrent dans l'aire de jeu en contournant les plots.

Le 3^e 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.

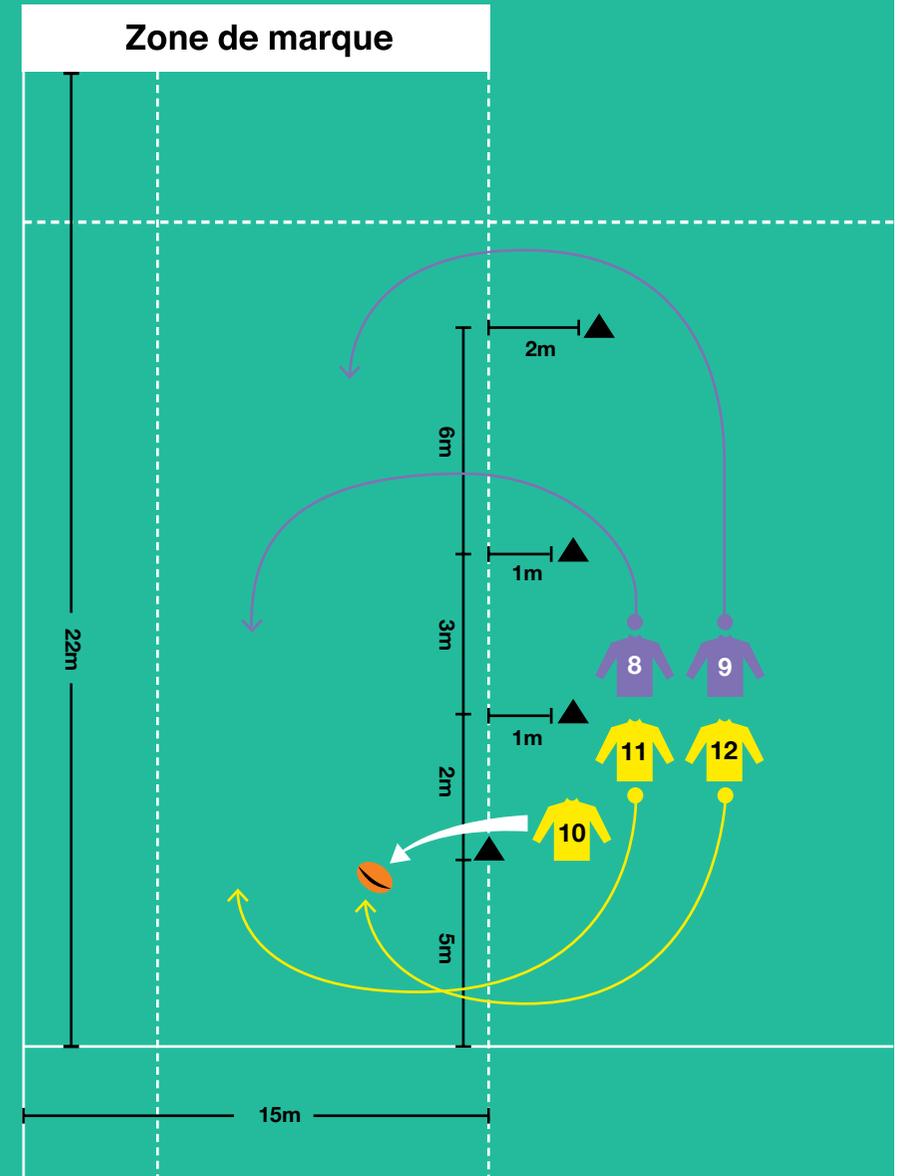
Différentes étapes

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 raffut, ou
- en retard : il s'organise pour le crocheter sur l'intérieur ou jouer avec son partenaire qui se replace



Atelier 5

Attaque/défense 1 contre 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 2 fois en défenseur. Les arbitres se concertent, le responsable de l'atelier arrête la décision.

Qualités demandées

L'attaquant prouve sa bonne lecture du jeu et sa capacité à anticiper la défense de l'adversaire.

Difficulté



Les gestes techniques

Le plaquage

Le défenseur doit plaquer en toute sécurité, c'est-à-dire au niveau de la ceinture ou en-dessous. Lors du plaquage, le défenseur ne doit pas soulever l'attaquant.



Ces 4 actions sont des actions dangereuses et entraîneront la note 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 »)

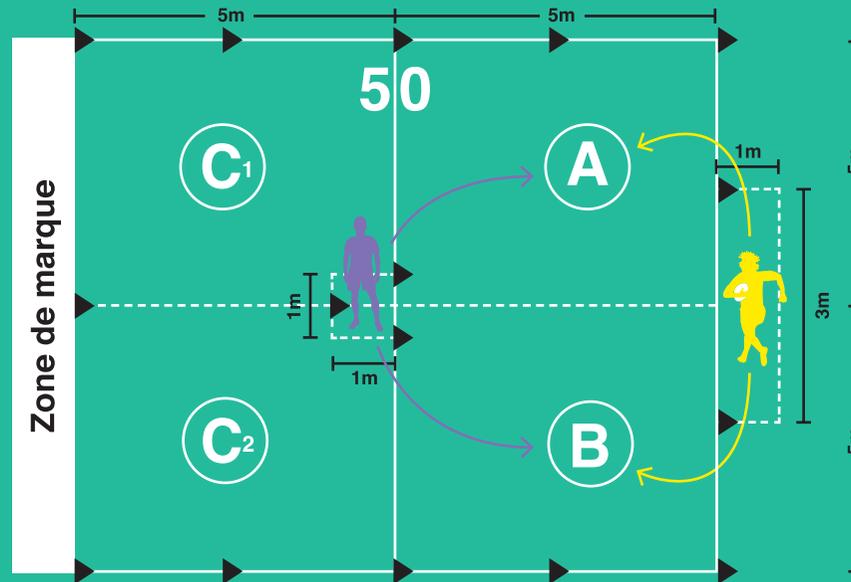
Un **essai** en étant plaqué est valorisé par 1 point pour le défenseur et 4 points pour l'attaquant.

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.

Arrêt de l'action :

1. Essai ou plaquage réussi
2. Touche, en avant, ballon perdu
3. Jeu dangereux



L'exercice

Position de départ

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

Départ

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

But du jeu

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

Le conseil d'Emile Ntamack

Pour passer, l'attaquant doit réfléchir à son coup. Sa stratégie va être d'amener, par sa trajectoire, l'adversaire à l'endroit précis où il aura décidé de le déborder par un crochet et une accélération. L'idéal pour les plus agiles et les plus rapides est d'éviter le contact. Pour les costauds, c'est leur résistance au plaquage qui fera la différence.

Côté défense, la ruse est de mise. Un classique : faire croire que tu vas prendre du côté inverse de tes intentions. Un maître mot : ne pas trop anticiper pour ne pas tomber dans le piège de l'adversaire.

Atelier 6

Poussée en sécurité



L'exercice

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 intérieures 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. Lors de la finale nationale, l'atelier se déroulera avec une baby-scrum.

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.

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)

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 suivis d'une nouvelle poussée
- La tête relevée
- Les liaisons bras/boucliers assurées

Difficulté



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 M14 à XV et M15 Féminines à XV.

Qualités demandées

Mobilisation des connaissances et des règles au service du jeu.

Difficulté



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 aux spécificités du règlement M14 à XV et M15 Féminines à XV.

But du jeu

Les joueurs doivent donner le maximum de bonnes réponses à un quiz relatif au temps passé sur des écrans et aux échanges en ligne.

Qualités demandées

Savoir mobiliser sa culture numérique pour réagir dans des mises en situation sur les réseaux sociaux.

L'exercice

Il y a 3 quiz, un pour chaque phase (départementale, régionale, finale nationale), couvrant 3 thèmes différents. 4 joueurs répondent ensemble, en se concertant, aux 5 questions du quiz.

À la fin de l'exercice, les joueurs et l'éducateur échangent autour du corrigé. Ce dernier ne doit pas être diffusé aux jeunes pour conserver l'équité entre tous les clubs.

Notation

Les réponses des jeunes se font à l'oral. L'éducateur quant à lui écrit succinctement leurs réponses et les points attribués pour faire remonter les résultats à la FFR.

- Le quiz se note sur un total de 12 points.
- Les équipes allant jusqu'en finale, peuvent totaliser un maximum de 36 points.
- Les meilleures seront récompensées.

Difficulté



Durée de l'atelier : 30 min



Les résultats de cet atelier ne sont pas pris en compte dans la note générale de l'ORC.

Les dotations

La finale régionale



Votre qualification pour la finale nationale au Centre Nationale du Rugby
1 sac à ballons
8 ballons personnalisés



40 coupelles
15 chasubles
1 sac à ballons
6 ballons personnalisés



15 chasubles
1 sac à ballons
4 ballons personnalisés

Pour toutes les équipes : 1 ballon personnalisé



Résultats filles

Club / comité:

Parcours Collectif

Toute faute (coup de pied franc non joué – en-avant – sortie des zones de jeu (ligne de touche - 5m ou 15m - suivant les zones et les plots) sera pénalisée de 3" supplémentaires sur le temps final.



T <_ 15"00	40
15"01 <_ T <_ 15"25	39
15"26 <_ T <_ 15"50	38
15"51 <_ T <_ 15"75	37
15"76 <_ T <_ 16"	36
16"01 <_ T <_ 16"25	35
16"26 <_ T <_ 16"50	34
16"51 <_ T <_ 15"75	33
16"76 <_ T <_ 17"	32
17"01 <_ T <_ 17"25	31
17"26 <_ T <_ 17"50	30
17"51 <_ T <_ 17"75	29
17"76 <_ T <_ 18"	28
18"01 <_ T <_ 18"25	27

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

23"51 <_ T <_ 24"	12
24"01 <_ T <_ 24"50	11
24"51 <_ T <_ 25"	10
25"01 <_ T <_ 26"	9
26"01 <_ T <_ 27"	8
27"01 <_ T <_ 28"	7
28"01 <_ T <_ 29"	6
29"01 <_ T <_ 30"	5
30"01 <_ T <_ 32"	4
32"01 <_ T <_ 34"	3
34"01 <_ T <_ 36"	2
36"01 <_ T <_ 40"	1
40"01 <_ T	0

Note:

/40

joueuse 1:

joueuse 2:

joueuse 3:

joueuse 4:

Coups de pied placés

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	5
Ballon échappé en arrière	5
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

En cas d'égalité de plusieurs équipes à la fin de la compétition,
le classement est alors effectué par comparaison des points ci-dessous et dans l'ordre suivant :

- Le résultat du parcours collectif
- Le résultat du 2 contre 1+1
- Le règlement

Éducation au numérique

Note: /12

(N'est pas comptée dans la note générale)

Résultats garçons



Club / comité:

Parcours Collectif

Toute faute (coup de pied franc non joué – en-avant – sortie des zones de jeu (ligne de touche - 5m ou 15m - suivant les zones et les plots) sera pénalisée de 3" supplémentaires sur le temps final.

T <_ 13"	40
13"01 <_ T <_ 13"10	39
13"11 <_ T <_ 13"20	38
13"21 <_ T <_ 13"30	37
13"31 <_ T <_ 13"40	36
13"41 <_ T <_ 13"50	35
13"51 <_ T <_ 13"60	34
13"61 <_ T <_ 13"70	33
13"71 <_ T <_ 13"80	32
13"81 <_ T <_ 13"90	31
13"91 <_ T <_ 14"	30
14"01 <_ T <_ 14"20	29
14"21 <_ T <_ 14"40	28
14"41 <_ T <_ 14"60	27

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

17"76 <_ T <_ 18"	12
18"01 <_ T <_ 18"25	11
18"26 <_ T <_ 18"50	10
18"51 <_ T <_ 18"75	9
18"76 <_ T <_ 19"	8
19"01 <_ T <_ 19"50	7
19"51 <_ T <_ 20"	6
20"01 <_ T <_ 20"50	5
20"51 <_ T <_ 21"	4
21"01 <_ T <_ 22"	3
22"01 <_ T <_ 23"	2
23"01 <_ T <_ 24"	1
24"01 <_ T	0

Note: /40

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 à droite ou à gauche	10

Note: /30

(Total des 3 meilleurs joueurs)

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 meilleurs joueurs)

Poussée en sécurité

	Points
Étape 1	5
Étape 2	5
Score	10

Note: /40

(Total des 4 joueurs)

Technique de jeu au pied et réception

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

Note: /30

(Total des 3 meilleurs joueurs)

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 ≥ 8 secondes	0

Note: /40

Règlement

Note: /30

(Total des 3 meilleurs joueurs)

Note: /10

(de l'éducateur)

Note générale

Note: /280

En cas d'égalité de plusieurs équipes à la fin de la compétition,
le classement est alors effectué par comparaison des points ci-dessous et dans l'ordre suivant :

- Le résultat du parcours collectif
- Le résultat du 2 contre 1+1
- Le règlement

Éducation au numérique

Note: /12

(N'est pas comptée dans la note générale)

Pour tout renseignement

Comités / Liges :

Orange :

Cécile Riviécio

Patrick Joao

Pour les questions d'organisation :

Estelle Berjat

estelle.berjat@havasplay.com

Pour les questions sportives :

Ecoles.Rugby@ffr.fr

