ABC-colo.net
Un site dedie pour les animateurs creer par leur imagination

Le Touch rugby

Lieu de pratique:
Outdoor : gazon, sable, terrain synthétique
Indoor : salle de gymnase

Nombre de participants : 10 à 25 pers

Durée totale de la séance : 1 heure.
Sensibilisation : 10 min
Mise en situation : 2x15 min avec une pause de 10 min
Débriefing/ retour : 10 min

Objectifs de l'animation

Découverte de la pratique, travaille en équipe, cohésion et solidarité, socialisation, plaisir à partager avec les autres, ce sont les objectifs envisageables de cette séance d'un point de vue d'animation. Familiarisation avec les caractéristiques du rugby par la mise en place d'une stratégie d'éviter le contact physique

Sensibilisation/start up de l'animation

Faire un point rapide sur « l'état de forme » des pratiquants : récupération, blessures, contraintes particuliers.
Il s'agit de réaliser un échauffement musculaire, articulaire et cardio-vasculaire sous une forme ludique. C'est a l'attitude de l'animateur d'imaginer le scenario et d'inclure voire transposer une gamme d'exercices proposées

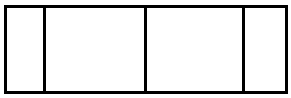
Déroulement

Le début du match est marqué par un coup d'envoi au pied au centre du terrain. La passe en avant est interdite, seul le jeu « à la main » est autorisé. Le plaquage est interdit pour le « touch-rugby ». Les défenseurs empêchent l'équipe en attaque d'emporter l'avantage territorial en réalisant un toucher. Le toucher s'effectue de façon franche et nette, avec les deux mains simultanément sur la partie du corps située entre les épaules et bassin du porteur du ballon. Chaque toucher marque un arrêt du jeu, l'équipe en possession du ballon conserve celui-ci. Au troisième toucher consécutif le ballon entre en possession de l'adversaire. La remise en jeu doit se faire à la marque précise du toucher. La remise en jeu doit se faire soit par le joueur touché soit par l'adversaire dans le cas de changement de possession. La passe est obligatoire après un toucher ou un changement de possession. Le jeu doit continuer lorsque le ballon tombe au sol ou il est intercepté par l'adversaire.

Ressources nécessaires

Matériels

Pour la pratique



15 m en largeur
20 m en longueur
30 Plots ou jalons + 4 ballons+ chasubles
1 chrono + 1 sifflet + 2 fanions de touche

Pour les pratiquants

Crème solaire,
Short+teeshirt
Chaussures adaptés (si terrain)

Humaines

3 arbitres : central et touches (Option : choisir parmi les pratiquants= responsabiliser les jeunes)

Evolutions/Variantes de pratique

1vs 1 ; 2 vs 1 ; 3 vs 2 ; 5 vs 5 ou 7 vs 7.

Mise en pratique sous la forme des matches. A la place du toucher on peut attacher au niveau des hanches des pratiquants une bandoulière ou une écharpe. Le défenseur doit attraper cet objet appartenant au porteur du ballon pour le déposséder de celui-ci.

Précautions/Sécurité

Vérifier et enlever éventuellement les objets dangereux (pierres, morceaux de verre, clous, etc.) présents sur le terrain ou la plage
Identifier les cas particuliers (asthmatiques, etc.)
L'importance de la communication: « zone de divorce »= zone située a la limite des zones d'intervention de chacun des joueurs au sein d'une même équipe.
Prévoir pour chaque pratiquant une bouteille d'eau 1,5 litre

Retour au calme- Feedback sur la séance

Cette partie doit comprendre un bilan de séance et inciter les jeunes à donner des idées d'évolution et exprimer leur ressenti.