

## Introduction

Règles de base qui vous serviront pour tous les matchs et les jeux d'initiation au Rugby et Football Américain :

- Il n'y a pas de plaquage, les jeux et matchs se jouent à l'aide des ceintures-flags
- Si le ballon tombe à terre, c'est le premier qui met la main dessus qui devient possesseur de celui-ci.
- Si je suis en possession du ballon, j'ai deux possibilités :
  - 1. Je reste sur place, je ne bouge pas et je peux faire une passe. L'adversaire ne peut pas me prendre la balle, il peut me gêner en se mettant devant moi mais sans me toucher ou toucher le ballon. Mon adversaire ne peut également pas tirer un de mes flags.
  - 2. Je me mets en mouvement en faisant au minimum un pas. Je peux courir avec la balle, faire une passe en mouvement ou marquer le point. L'adversaire peut alors intercepter ma passe ou me stopper et récupérer la balle uniquement en me prenant un flag.
- Si le flag est pris quand j'ai le ballon en main, je m'arrête et rend le ballon à l'adversaire. Le jeu doit reprendre obligatoirement par une passe et moi je rattache mon flag à ma ceinture.

## LES LIONS ET LES GAZELLES

10 minutes

Les lions sont alignés derrière leur ligne de départ.  
Les gazelles sont alignées avec (ou sans) leur ballon à leur ligne de départ.

Les deux lignes de départ sont espacées de 3 mètres.  
Une zone cible est située à peu près à 20 m de la ligne des lions.

Au signal, les gazelles essayent d'atteindre la cible pour y déposer leur ballon.  
Les lions poursuivent les gazelles pour attraper l'un de leurs flags = 1 point avant la zone cible.  
Changer de rôle.

**But** : Marquer plus de points que l'équipe adverse.

## BALLONS DANS LES MAISONS

Chaque équipe est dans sa maison ou zone. Les ballons (un de moins que le nombre total de joueurs) sont alignés entre les deux zones.  
Au signal, chaque enfant court vers les ballons et tente d'en prendre un pour le déposer dans la zone adverse.  
Lorsque tous les ballons ont été déposés, chaque équipe compte ses points (un par ballon), celle qui a le plus de ballons a gagné.

**Variantes** : Pour récupérer un ballon, je peux attraper le flag d'un adversaire s'il a un ballon en mains. Interdiction de se faire des passes. Si un ballon est déposé dans la zone adverse, il ne peut plus être déplacé.

## PASSE À 5

Deux jeux en parallèle.  
A la mise en jeu, chaque équipe doit réussir 5 passes consécutives. La première ayant terminé a gagné.

### Evolution

- | Un opposant tente, sur chaque terrain, de faire échouer les passes en attrapant le flag du porteur de balle.

## BÉRET 2/2

Les deux équipes sont derrière leur ligne.  
Les joueurs sont deux par deux et un numéro est attribué à chaque binôme de chaque équipe.  
A l'appel de leur numéro les binômes de chaque équipe sortent et tentent de s'emparer du ballon pour le ramener en se faisant des passes jusqu'à atteindre leur ligne.  
Le binôme adverse essaie de tirer le flag du porteur de ballon.  
Un point pour le tirage du flag. Deux points pour le déposer de ballon derrière sa ligne.

## LE UN CONTRE UN



Deux équipes sont formées, la première se positionne sur une ligne horizontale à 2 mètres devant l'autre équipe.

Chaque joueur de la première équipe possède un ballon et essaie de marquer en déposant son ballon derrière la ligne de fond installée 10 - 15 mètres devant eux.  
Chaque joueur de l'équipe adverse empêche son adversaire de marquer ; il doit lui tirer son flag.  
Changer les rôles.

### Variante

- | L'équipe avec le ballon se positionne sur la ligne la plus éloignée de la zone d'en-but et les défenseurs se positionnent entre cette zone et les attaquants. Les défenseurs ne peuvent attraper qu'un attaquant.

## LES 3 PAS


**But** : faire le maximum de passes en un temps déterminé.

Les attaquants ne peuvent faire plus de trois pas avec le ballon. Les défenseurs tentent de stopper le porteur de ballon en lui tirant son flag ou en attrapant le ballon. Chaque fois qu'une passe est réalisée, l'équipe marque 1 point.

## Evolution

Déséquilibre numérique (attaquants et défenseurs). Compter le nombre de passes réussies en 1 minute.

## LE GAGNE TERRAIN

 8 minutes

Le terrain est divisé en 5 zones.

Les défenseurs doivent stopper la progression des attaquants au plus vite.

Au lancement du jeu un défenseur se trouvant latéralement sur le côté du terrain, botte le ballon vers les attaquants qui se saisissent du ballon et avancent pour marquer.

Tous les défenseurs entrent sur le terrain et tentent de stopper l'avancée adverse : prise du ballon ou du flag du porteur de balle.

Les attaquants marquent cinq points quand ils réussissent l'essai dans l'en-but adverse.

Les défenseurs marquent les points correspondants à la zone où ils ont stoppé l'avancée. Plus la zone est proche du point de départ des attaquants, plus elle vaut des points.

Changement de rôle à chaque marque ou arrêt de jeu.

**Résultats** : Addition des points marqués en attaque et en défense pour chaque équipe.

## L'ÉPERVIER À 8 CONTRE 6

Le groupe est divisée en attaquants et défenseurs.

Au début du jeu, un attaquant se saisit du ballon et sort de son en-but : les défenseurs ont alors le droit d'intervenir sur le possesseur du ballon. Les attaquants peuvent se passer le ballon vers l'avant ou vers l'arrière. Si le ballon est bloqué ou intercepté, les attaquants retournent dans l'en-but. Après trois attaques successives les rôles sont inversés.

## Variantes

Les attaquants sont deux de plus que les défenseurs.

Pour les attaquants : faire passer le ballon d'en-but à l'autre et franchir la ligne adverse.

Pour les défenseurs : intervenir sur le porteur du ballon pour l'empêcher de marquer, lui faire lâcher le ballon ou lui tirer son flag.

## LES CIBLES

Sur un terrain de 30m sur 15. L'en-but est divisé en zone de marque.

- 1 point pour la zone centrale
- 3 points pour les zones latérales.

Au lancement du jeu, les deux équipes sont en ligne à 3 mètres l'une de l'autre ; L'enseignant tient le ballon et le tend à l'une des équipes.

- Les consignes en attaque : marquer plus de points que l'adversaire.
- Pour marquer : Aller déposer le ballon dans la zone d'en-but adverse sans marcher avec la balle et en étant obligé de faire des passes.
- En défense : repousser l'adversaire, protéger les zones de marque, récupérer le ballon.
- Pour s'emparer du ballon, il faut intercepter une passe. On ne peut pas toucher l'adversaire s'il a le ballon en main.
- Si le ballon tombe au sol, il revient à l'adversaire.