

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SPORT COLLECTIF DE GRAND TERRAIN TERRAINS

ACTIVITE : RUGBY

TITRE DE LA LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain

I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

Bientôt les congés de février, le conseil d'enseignement du lycée moderne de Abengourou organise une journée sportive .la classe de 3^{ème} 3 voudrait remporter le tournoi de rugby. Les élèves identifient les bienfaits liés à la pratique du rugby, exécutent un échauffement adapté, organisent un tournoi et exécutent des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

1-Définition :

Le rugby est un sport collectif de grand terrain qui se joue à la main et qui oppose deux équipes de 15 joueurs chacune sur le terrain. . C'est un sport de contact qui se joue en 2 périodes de 40 minutes chacune avec 15 minutes de pause sur un terrain de 120 mètres de long et 80 mètres de large.

L'objectif est de progresser vers le camp adverse avec un ballon ovale pour poser sur la ligne de but ou après la ligne.

2-Bienfaits :

La pratique régulière du rugby permet de développer l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité et améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

3-Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Pas de passe en avant
- Pas de plaquage au niveau du coup,
- Pas de croc en jambe
- Pas de bijoux, avoir les ongles courts
- Espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées

- Tenue adaptée à la pratique du rugby

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé, faire des étirements, des assouplissements des membres supérieurs et inférieurs suivi de renforcement musculaire

Pratique de l'activité

- Exécuter des passes et réception vers l'arrière,
- -S'organiser pour progresser vers le but adverse et aplatir le ballon sur ou après la ligne de but
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire
- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- Organiser un tournoi de rugby et assumer des rôles d'officiel

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés

III – ACTIVITE D'APPLICATION

Un passant assiste à une séance d'EPS dans un collège privé de sa commune. Le professeur de la 3ème3 demande à ses élèves de jouer à la main sur un grand terrain avec un ballon ovale.

- Quel type d'activité s'apprêtent-ils à pratiquer ?
- quelles sont les dimensions de ce terrain ?

IV-SITUATION D'EVALUATION

Lors d'une journée sportive de sport collectif organisée par ton lycée Ta classe de 3ème 1 veut remporter le tournoi de rugby.

Tes camarades te désignent pour les aider à :

- Identifier les bienfaits liés à la pratique du rugby,
.....5 points
- Produire des stratégies d'attaque et de
défense10 Points
- Assumer des rôles d'officiel.
.....5 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Avant la séance proprement dite du cours de rugby, le professeur s'entretient avec ses élèves sur la leçon.

- quel est le nombre de joueurs sur le terrain par équipe ?
- quel est le temps de jeu au rugby ?

2- Activité d'application

Afin de permettre à l'attaque de prendre le dessus sur la défense en la prenant de court, le professeur propose aux élèves de trouver une stratégie pour marquer le plus de but.

- quelle stratégie pouvez-vous mettre en place ?

3- Activité d'application

Au terme de leur apprentissage les élèves doivent être évalués, le professeur leur demande de constituer des équipes pour jouer mettant en pratique ce qu'ils ont appris.

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

- Situation 1

- Malgré toutes les séances d'entraînements au rugby, ton équipe n'arrive pas à progresser vers le panier adverse.

Tu expliques à tes coéquipiers :

- 1- Les bienfaits de la pratique du rugby
- 2- La manipulation du ballon

Corrigé

Bienfaits

La pratique régulière du rugby permet de :

- 1-développer l'adresse et les capacités respiratoires.
- 2-renforce le potentiel musculaire
- 3-améliore la rapidité

la manipulation du ballon	Passes Réceptions Feinte aplatir dans l'en-but
---------------------------	---

Situation 2

- Au cours de la rencontre de rugby, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour aplatir dans l'en-but.

Tu aides tes camarades à :

- 1- Occuper rationnellement le terrain en attaque et en défense
- 2- Exécuter des relais de balle
- 3- Assumer des rôles d'officiel

Occuper rationnellement le terrain en attaque et en défense	Occuper les espaces vides Echapper à la surveillance de l'adversaire Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon Marquer son vis-à-vis pour l'empêcher de recevoir le ballon
Exécuter des relais de balle	Passes Réceptions Feinte aplatir dans l' en-but
Assumer des rôles d'officiel	Attribution et respect des rôles

VII. DOCUMENTATION

Consignes pour une bonne pratique du rugby

- Porter une tenue adaptée à la pratique du rugby
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair