



## ACTIVITE : Rugby

**LECON :** Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'approche des congés de février le conseil d'enseignement du lycée moderne d'Anyama organise une journée de sport collectif. La classe de 5<sup>ème</sup> 3 voudrait remporter le tournoi de rugby. Les élèves s'engagent à identifier les bienfaits liés à la pratique du rugby, à produire des stratégies d'attaque et à évaluer leurs prestations.

### II- CONTENU DE LA LECON

- 1- Définition :** le rugby est un sport collectif de contact de grand terrain de 180m de longueur et 70m de largeur composé de 15 joueurs par équipe. L'objectif est de progresser avec le ballon de forme ovale vers le camp adverse pour le déposer sur la ligne ou après la ligne (en- but).
- 2- Bienfaits :** la pratique régulière du rugby développe l'endurance, la résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide, la solidarité et la combativité. Elle améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.
- 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :**
  - porter une tenue adaptée à la pratique du rugby
  - ne pas faire de croc en jambe

- ne pas porter de bijoux, avoir les ongles courts
- jouer sur un espace sécurisé
- boire de l'eau à petites gorgées
- ne pas attraper son adversaire au niveau du cou

### **Echauffement général et spécifique au début de la pratique du rugby**

- faire une activation cardio-vasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé
- Faire des étirements et des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivis de renforcement musculaire
- Tenir son partenaire par les pieds et lui demander d'avancer avec les mains (brouette)
- Faire la passe à 10

### **Pratique de l'activité**

- Transmettre la balle au partenaire le plus proche sur la même ligne ou en arrière en progressant vers le l'en-but adverse.
- Jouer sur espace réduit 7 contre 7
- 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**

Tu assistes à une rencontre entre les élèves de la 5<sup>ème</sup> 3 et la 5<sup>ème</sup> 6 au cours de laquelle les élèves se déplacent avec un ballon ovale vers

l'avant en faisant des passes à leurs coéquipiers placés sur la même ligne ou en arrière.

- identifie le type d'activité pratiqué par les élèves
- indique-nous si le contact est permis dans cette activité

#### **IV- SITUATION D'EVALUATION**

Ton lycée organise une journée sportive de Rugby. Ta classe de 5<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi. Tes camarades te désignent pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du rugby,  
.....5 points
- produire des stratégies d'attaque  
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.  
.....5 points

#### **V -EXERCICES**

##### **1-Activité d'application**

Avant de pratiquer le rugby le professeur demande de :

- identifier l'espace de jeu
- indiquer le nombre de joueurs par équipe.
- Décrire la forme du ballon

##### **2-Activité d'application**

Afin de mieux pratiquer le rugby le professeur demande aux élèves de se déplacer sur un espace balisé en passes par petits groupes de 3.4.5 personnes.

### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon le professeur veut vérifier les acquis des élèves. Il leur demande de:

- jouer 7 contre 7
- assumer des rôles d'officiel

## VI - SITUATIONS D'ÉVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

Le tournoi de rugby se déroulera dans deux jours, pour leur dernière rencontre, les élèves de ta classe de 5<sup>ème</sup> 3 te demandent de les aider à :

- exécuter un échauffement adapté
- progresser par passes vers le camp adverse pour aplatir le ballon dans l'en-but
- assumer des rôles d'officiel

### Corrigé.

Echauffement	<ul style="list-style-type: none"><li>- faire une activation cardio-vasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé</li><li>- Faire des étirements et des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivis de renforcement musculaire</li><li>- Tenir son partenaire par les pieds et lui demander d'avancer avec les mains (brouette)</li><li>- Faire la passe à 10</li></ul>
--------------	---

## **. Situation 2**

Ta classe de 5<sup>ème</sup> 7 participera à une rencontre de rugby à 7 organisée par le Conseil d'enseignement EPS de ton collège. Tes coéquipiers te désignent comme capitaine et te demandent de les aider à remporter le match.

Tu dois :

- expliquer les bienfaits de la pratique du rugby
- proposer un échauffement adapté
- pratiquer avec tes camarades le rugby à 7

## **. Corrigé**

<b>Les bienfaits</b>	
----------------------	--

## **VII. DOCUMENTATION**

### **Consignes pour une bonne pratique du rugby**

- Porter une tenue adaptée à la pratique du rugby
- Faire des passes
- 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
- Faire des passes au niveau de la poitrine

### **4 : Élément nuisible à la pratique du rugby**

**-Tabac ; Cigarette ; Alcool**

