

①

* Les Règles du Jeu *

Les interdits

- Ne pas plaquer, mais ceinturer au milieu de la hanche et quand je suis ceinturé(e) je dois bacher le ballon, ou l'appuyer dans l'embuto ou le donner à un camarade
- Ne pas faire de passes en avant.
- Ne pas lancer le ballon n'importe comment.
- Ne pas tirer les vêtements.
- Ne pas jouer le ballon couché(e)
- Ne pas arracher le ballon des mains.
- Ne pas lancer le ballon en avant.
- Ne pas jouer au pieds.



Pour bien jouer.

En attaque, avancer et poser le ballon dans l'embuto.
En Defense, empêcher les Attaquants d'avancer jusqu'à ma ligne d'embuto.



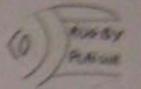
②

Les

②

Les attitudes au rugby

avant : Saluer les adversaires



pendant :

- Il faut se comporter normalement et être fair-play.
- Ne pas faire de croches pied.
- Ne pas se tirer les cheveux.

à la fin du match :

- Il est interdit de se moquer des adversaires.
- Etre loyal avec les adversaires à la fin du match
- Se serrer les mains
- Ne pas se vanter quand on gagne.

- RESPECT -

③

La préparation

L'échauffement: s'entraîner à faire des passes et à ceinturer. Se faire des passes en groupe.



Les jeux: jeux à ceinturer et à pêcher le ballon.



- jeux à ceinturer (en ligne pour l'équipe et un joueur en défenseur.)



Les matchs: on applique ce que l'on apprend.



④

Comment

Pour jouer

④

Comment jouer en défense?

Pour jouer en défense il faut:

- Se mettre en ligne, pour pouvoir empêcher l'adversaire d'avancer.

- Quand l'adversaire avance, le ceinturer. (Il doit alors passer la balle ou la lâcher sinon c'est balle à la défense.)



- Les défenseurs doivent prendre chacun un joueur adverse et défendre sans faire de "coups bas".

La défense, c'est le début de l'attaque.

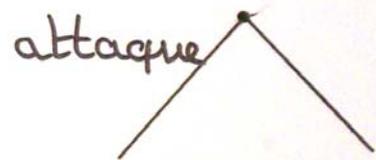


5

COMMENT JOUER EN ATTAQUE?



En attaque il faut toujours **AVANCER**
en équipe. Il faut toujours être en
diagonale devant la défense défense



Il faut passer le ballon à un collègue dans les
meilleures conditions, sinon l'équipe perd le

ballon.

6

Les

⑥

Les impressions

Nous trouvons que le rugby c'est joyeux et amusant.



Sauf quand on oublie ses affaires de sport.



Il y a toujours un esprit d'équipe...



Tout le monde peut y jouer (les filles, les garçons, les grands, les petits...)

