

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le flag rugby est une adaptation du rugby **sans contacts**. Il permet de conserver les aspects fondamentaux du rugby tout en réduisant les contacts physiques pour s'approprier le ballon. Sur le plan individuel, le flag rugby demande de **courir vers l'avant** et de **passer vers l'arrière**, ce qui donne une tout autre perspective de jeu par rapport à d'autres sports d'invasion de territoires. Sur le plan collectif, le fait d'intercepter seulement le porteur du ballon augmente l'utilité des stratégies d'équipe, de la communication et de la coopération par la passe.

▶ Vidéo produite par Thierry Montagné sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=Ti-1FmwymQk>

## MATÉRIEL

 1 ballon de rugby par joueur  
 2 foulards par joueur  
 Des cerceaux  
 Des dossards (ou chandails de même teinte)  
 Des cônes

## POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Être attentif à ce qui se passe **devant soi** (surtout en raison du déplacement vers l'avant combiné à la passe arrière).



Garder **2 mains sur le ballon** pour éviter d'avoir le réflexe de pousser son poursuivant avec la main libre.



Prévoir **suffisamment de matériel** pour que tous puissent toucher au ballon.



Éviter tout **contact physique** (chercher à saisir les foulards du porteur et garder une distance sécuritaire avec l'adversaire).

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation





En solo

## ÉCHAUFFEMENT

### LA TAGUE À 2 MAINS



MATÉRIEL : 1  par joueur et des 

**OBJECTIF :** Se déplacer sans échapper le ballon en le tenant de la bonne manière.

Désigner **2 à 4 poursuivants (tagues)** avec 1 ballon tenu à 2 mains chacun. Dans l'espace de jeu, poursuivre les autres joueurs pour les toucher avec le ballon (sans lancer). Un **joueur touché** va à l'**EXTÉRIEUR** du terrain pour faire des *jumping jacks* jusqu'à la fin de la partie. Si **1 ballon est échappé**, le poursuivant est éliminé (*jumping jack*) et doit choisir un joueur non éliminé pour le remplacer. La partie se termine lorsqu'il n'y a plus aucun joueur à toucher sur le jeu.



#### VARIANTE :

- Quand un joueur est touché, il prend 1 ballon et **devient poursuivant**. Le jeu se termine quand il n'y a plus aucun joueur à toucher.



Attention aux collisions ! Il est important de regarder devant soi. Ne pas tenir le ballon par ses extrémités (« oreilles »), mais bien par son centre (« ventre »).

## ÉCHAUFFEMENT

### LES PASSES SIMPLES



MATÉRIEL: 1  par duo

OBJECTIF: Manipuler le ballon efficacement avec 1 partenaire.

Se placer en **duo** et expérimenter **10 échanges réussis** de ballon de la manière suivante :



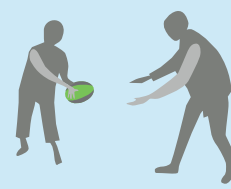
Se passer le ballon par-dessus la **tête** et entre les **jambes**.



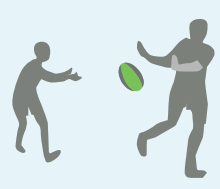
Se passer le ballon au niveau du **nombril**.



Côte à côte, s'étirer pour se passer le ballon de **main en main** (pas de lancer).



Côte à côte, se passer le ballon à **2 m**.





Marcher et se passer le ballon en étant **l'un derrière l'autre**.

## ÉCHAUFFEMENT

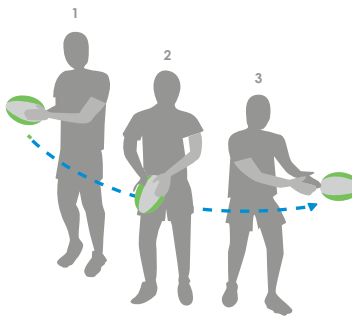
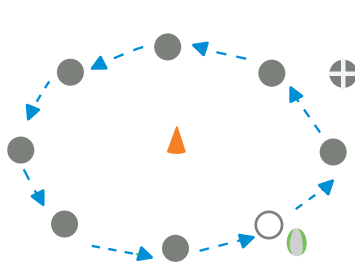
### LE BALLON BRULANT



MATÉRIEL: 1  par équipe et des 


OBJECTIF: Faire circuler le ballon grâce à la passe sur le côté.

Former des cercles de **6 à 8 joueurs**. Faire des **passes latérales** (sous le nombril) aux joueurs à côté de soi. Changer de **sens** si désiré. Au signal, le joueur qui a le ballon entre les mains est « brûlé » : sortir du cercle et faire une tâche donnée avant de revenir au jeu.



VARIANTES :

- Après la passe, courir vers le receveur pour prendre sa place (**passé et suit en cercle**).
- Ajouter un **2<sup>e</sup> ballon** en circulation.

 Activité ludique très populaire avec les **plus jeunes**. Utiliser la **cible papillon** pour attraper la passe latérale.

## ÉCHAUFFEMENT

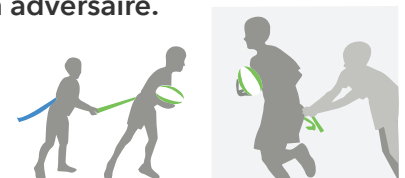
### LA POURSUITE




MATÉRIEL: 2  par joueur, des  et des 

OBJECTIF: Retirer efficacement et de façon sécuritaire le foulard d'un adversaire.

Former **4 équipes** et choisir 1 équipe poursuivante. Au signal, enlever **1 ou 2 foulards** à tous les joueurs adverses le plus rapidement possible. Quand 1 joueur perd 1 foulard, il se retire. Chronométrer le temps qu'il faut pour accomplir la tâche, puis changer les poursuivants.



 Ne pas empêcher l'adversaire d'enlever ses foulards en le bloquant avec ses mains. On peut remplacer le retrait de foulard par une touche de la main.

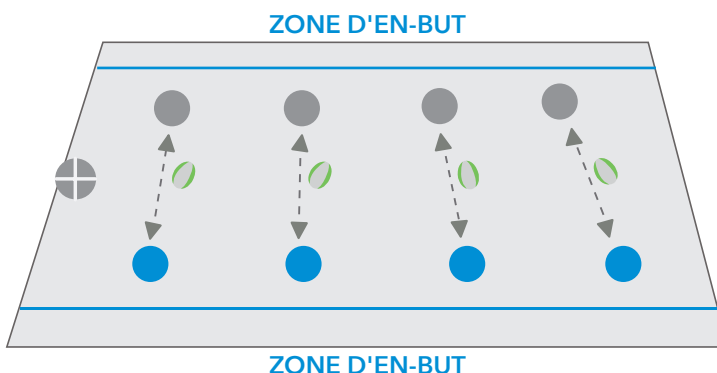
## LE MIROIR



MATÉRIEL: 2 par joueur, 1 par duo et des

OBJECTIF : Réagir rapidement selon son rôle (marquer un touché ou retirer les foulards de l'autre).

En **duo** face à face, former **2 grandes rangées**. Déterminer une zone d'en-but pour chaque camp (cônes ou lignes). S'échanger le ballon selon la consigne : **EN HAUT**, passes au-dessus de la tête. **AU MILIEU**, passes au nombril. **EN BAS**, passes sous les genoux. Au signal, celui qui a le ballon dans les mains court vers sa zone d'en-but et l'autre essaie de lui **enlever 1 ou 2 foulards**.



VARIANTE :

- Changer les **consignes** : **HAUT**, dos à dos, se passer le ballon au-dessus la tête et entre les jambes. **DROITE**, dos à dos, se passer le ballon vers la droite. **GAUCHE**, dos à dos, se passer le ballon vers la gauche. Même procédure au signal.

Retirer **1 foulard** = reprendre le jeu à cet endroit. Retirer **2 foulards** = gagner la possession du ballon et commencer le jeu à cet endroit. On veut donc retirer 2 foulards, EN MÊME TEMPS.

## LES PASSES EN CARRÉ



MATÉRIEL: 1 et 4 par équipe

OBJECTIFS : Maitriser la passe sur le côté et vers l'arrière. Maitriser l'attrapé.

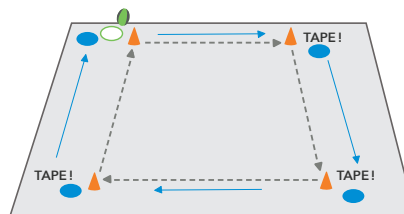
En **quatuor**, former un carré pour faire **20 passes sur le côté** (partenaire de gauche ou de droite, et non devant) en balançant les bras sous le nombril.




Taper la pointe du ballon sur l'intérieur du pied sans que le ballon quitte les mains.

VARIANTES :

- Se **tourner vers l'extérieur** (dos vers l'intérieur du carré). Bien faire pivoter le tronc pour passer le ballon.
- Ajouter la **tape** avant de passer et **suivre le ballon** pour prendre la place du receveur après sa passe.



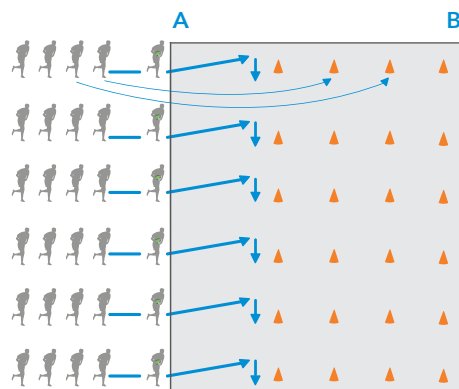
MATÉRIEL : 1  par équipe et des 

OBJECTIFS : Courir en tenant le ballon à 2 mains. Le passer à 1 partenaire. Marquer 1 essai.

Aménager un couloir de 10 à 15 m par équipe pour effectuer des allers-retours avec 1 ballon tenu à 2 mains, collé contre le corps. Courir, **un à la fois**, jusqu'au cône, aplatir le ballon au sol, puis revenir pour faire **1 passe sur le côté** au suivant (attendre d'être vis-à-vis). Retourner au point de départ si le ballon n'est pas tenu à 2 mains.

VARIANTE :

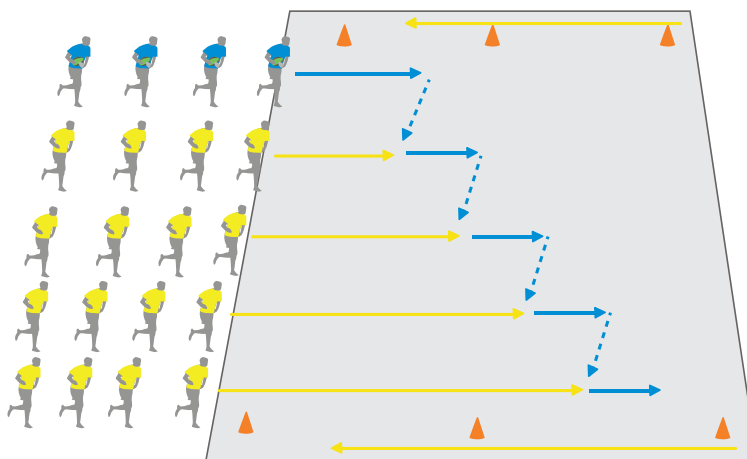
- Intégrer la **passse arrière** et **ne pas dépasser le porteur**. Le 1<sup>er</sup> joueur se rend au 1<sup>er</sup> cône, s'arrête et passe le ballon vers l'arrière au joueur suivant qui le dépasse. Le 2<sup>e</sup> joueur fait de même au 2<sup>e</sup> cône, et ainsi de suite. Quand le ballon est passé, suivre le nouveau porteur pour se rendre à la zone d'en-but. Faire une danse de célébration avant de revenir s'asseoir en équipe derrière la ligne de départ.



MATÉRIEL : 2  par joueur, 1  par équipe et des 

OBJECTIFS : Pratiquer la formation en couloir. S'initier aux passes en escalier.

En **équipe de 5**, se placer côte à côte dans chacun des couloirs délimités par des cônes. Au signal, se déplacer et faire des **passes latérales** à tous les membres de l'équipe afin d'atteindre la zone d'en-but pour former un escalier imaginaire. Quand la zone d'en-but est atteinte, se replacer en longeant les lignes de côté.



VARIANTES :

- Placer 1 **défenseur immobile** dans chaque couloir (en escalier) pour gêner la progression vers la zone d'en-but.
- Permettre aux **défenseurs** de retirer les foulards du joueur qui se trouve dans son couloir.



Dans la **PASSE LATÉRALE**, le ballon passe **sous le nombril** dans un mouvement de balancier (bras allongés et épaules ouvertes vers l'extérieur) et est **attrapé**. Sinon, ce n'est pas une passe !

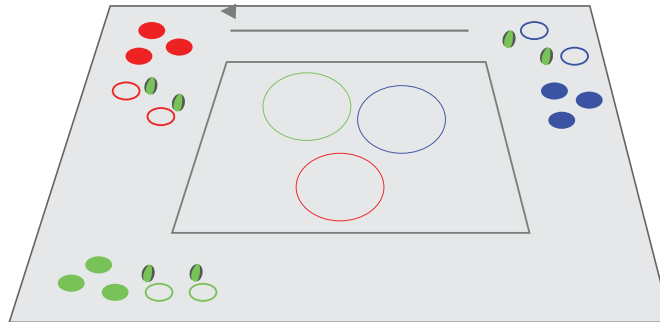
## LES PASSES EN FILE



MATÉRIEL : 1  et 1  par équipe et des 

**OBJECTIF :** Être la première équipe à aller porter le ballon en contrôle dans son cerceau.

Délimiter un grand carré d'au moins 20 m sur 20 m. Former des équipes de **8 joueurs** avec **1 cerceau** attiré au centre. Se déplacer autour du carré en file indienne avec son équipe. Le premier joueur tient 1 ballon à 2 mains. Au signal, s'arrêter, faire la passe de main en main jusqu'au dernier joueur de la file et aller le déposer en contrôle dans le cerceau d'équipe.




**VARIANTES :**

- Varier le **type de remises de ballon** : courtes passes, ballon par-dessus la tête, de côté ou entre les jambes.
- **Se déplacer** durant les échanges de ballons.

## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

## LE BALLON-DIAMANT



MATÉRIEL : 2  par joueur, 1  et 1 

**OBJECTIFS :** Apporter le ballon dans la zone d'en-but en gardant ses 2 foulards. Enlever les foulards de l'adversaire.

Former 2 grandes équipes : les **policiers** et les **voleurs**. Les voleurs essaient de prendre le ballon placé sur le cône et de le rapporter dans leur zone. Les policiers, eux, doivent enlever **1 ou 2 foulards** au porteur du ballon avant qu'il n'atteigne sa zone. Dès que le voleur prend le ballon à 2 mains, 1 policier, n'importe lequel, peut partir pour lui enlever ses foulards, sinon il est éliminé.



**VARIANTES :**

- Faire des duels à **1 contre 1** avec 1 ballon.
- **Passer le ballon** sur le côté ou vers l'arrière à ses partenaires pour éviter de se faire enlever 1 foulard.



N'enlever le foulard qu'au **porteur du ballon**, c'est une règle !



Les voleurs ont **3 chances** pour voler le diamant comme dans une partie de flag rugby. Ils marquent **3 points** s'ils réussissent à la 1<sup>re</sup> tentative sans qu'on leur ait enlevé aucun foulard, **2 points** à la 2<sup>e</sup> tentative et **1 point** à la 3<sup>e</sup> et dernière tentative.

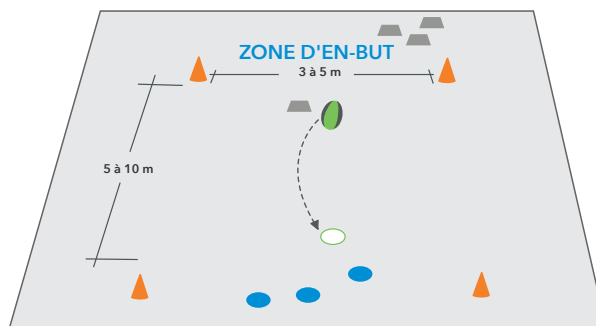
## LE JEU PROGRESSIF



MATÉRIEL : 1 et 2 par joueur, 1 et 4 par équipe

**OBJECTIF :** Atteindre la zone d'en-but avec le ballon sans se faire enlever de foulards par un défenseur.

Sur un petit terrain, faire s'affronter **2 équipes** de **4 joueurs**. Pour commencer, l'équipe à l'attaque affronte **1 seul défenseur**. Ce dernier s'avance jusqu'au centre du terrain pour lancer le ballon à 2 mains à l'attaquant de son choix. Dès que le ballon est capté, le défenseur peut essayer de **retirer 1 ou 2 foulards au porteur**. À la réception du ballon, le porteur peut **feinter** le défenseur ou **remettre/passé** le ballon à 1 coéquipier. Pour l'instant, la tentative s'arrête après **1 essai marqué** (ballon posé en contrôle dans la zone d'en-but), **1 ballon échappé** ou quand le porteur perd 1 foulard. Faire le prochain essai avec **2 défenseurs**, et ainsi de suite jusqu'à ce que les 2 équipes soient complètes, puis échanger les rôles.



Normalement, tout joueur peut ramasser un **ballon tombé au sol**, courir et essayer de marquer un essai.

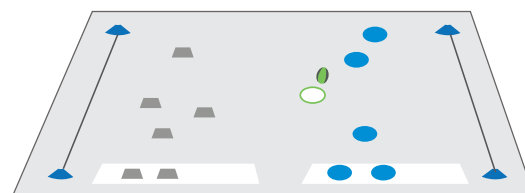
## LE 5 CONTRE 5



MATÉRIEL : 1 et 2 par joueur, 1 des

**OBJECTIF :** Atteindre la zone d'en-but avec le ballon sans se faire enlever de foulards par un défenseur.

Jouer sur un **terrain de 10 m sur 20 m** en formule **5 contre 5**. Faire «ROCHE-PAPIER-CISEAUX» pour savoir qui débute avec le ballon. Mettre le ballon en jeu avec la **tape**. Laisser **3 chances** à l'offensive pour marquer **1 essai (1 point)**, aplatir le ballon en contrôle dans la zone d'en-but adverse ET avoir ses 2 foulards. Pour 1 hors-jeu, 1 foulard enlevé ou 1 ballon échappé, retrancher 1 tentative à l'offensive. La prise de **2 foulards**, **1 interception** ou **1 ballon échappé repris par l'équipe adverse** redonne le ballon à l'adversaire. Poursuivre le jeu sans aucun arrêt dans les 2 derniers cas (interception et ballon échappé).



**HORS-JEU :** Tout joueur offensif situé en **avant du porteur** de ballon (entre ce partenaire et la ligne d'en-but adverse) ne peut intervenir ni sur le ballon ni sur l'adversaire. S'il le fait, son équipe perd 1 tentative de marquer. Même sort pour un joueur défensif qui ne respecte pas la distance de **5 grands pas** sur les lancements de jeu. **EN-AVANT**. Quand un joueur lâche le ballon devant lui, le ballon revient à l'adversaire. **EN-AVANT DE PASSE**. Quand le ballon est lancé à un joueur devant le porteur, le ballon est remis à l'adversaire. **FOULARD ENLEVÉ**. Quand un défenseur enlève 1 ou 2 foulards au porteur, le ou les laisser tomber au sol pour désigner le point de remise en jeu.



Pour plus de détails sur les ligues de **flag rugby** et de **rugby avec contacts** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**

