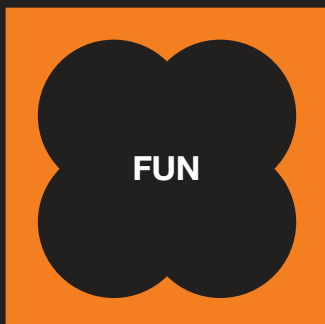


# Orange rugby challenge

2016 / 2017





## Vivre plus intensément ma passion

Suivez toute l'actualité des clubs du TOP14, PRO D2  
et des équipes de France sur [aveclexv.com](http://aveclexv.com).

Découvrez également les coulisses de vos équipes  
favorites, partagez des moments forts avec les joueurs  
du Team Orange et profitez des nombreux services  
pensés pour vous.



# Edito Emile n'Tamack

**46 Sélections  
en Equipe de France  
Entraîneur de l'Union  
Bordeaux Bègles  
Parrain de l'Orange rugby  
challenge depuis 1999**



“

La 18<sup>ème</sup> édition de l'Orange rugby challenge est maintenant lancée.

Challenge éducatif de référence depuis sa création, cette compétition permet d'allier le côté ludique de ce sport à une formation aux règles et à la pratique du rugby grâce à ses ateliers spécifiques.

Au terme des phases qualificatives, les équipes les plus valeureuses assisteront à la finale du TOP14 le dimanche 4 juin 2017.

Spectacle, solidarité et engagement seront encore au rendez-vous cette saison.

Je tiens à remercier les différents comités, bénévoles, éducateurs et cadres techniques qui vous accompagnent toute l'année et sans qui l'Orange rugby challenge ne pourrait exister.

Merci également à la Fédération Française de Rugby et Orange, partenaire historique du rugby qui soutient ce challenge depuis sa création en 1999, qui vont ainsi permettre à de nombreux jeunes rugbymen de réaliser leurs rêves.

Bonne saison à tous et longue vie à l'Orange rugby challenge !

”

# Vivre la passion du rugby avec Orange

Esprit d'équipe, loyauté, convivialité, le rugby symbolise des valeurs fortes auxquelles Orange adhère pleinement.

Du rugby professionnel à la formation des jeunes pratiquants, Orange est depuis 1998 le partenaire privilégié du ballon ovale en France.



## Un partenaire incontournable du rugby depuis plus de 17 ans

Accompagner le rugby, c'est soutenir l'Équipe de France et aussi s'engager auprès de tous les acteurs essentiels à la vie du rugby, des clubs locaux aux écoles de rugby, Orange est ainsi partenaire de la FFR et du XV de France, de la Ligue Nationale de Rugby et des principaux clubs du TOP14 et de Pro D2. Orange s'associe également à des ambassadeurs de choix comme Sébastien Chabal, Fabien Galthié, Emile Ntamack ou Thierry Dusautoir.

## Un engagement citoyen dans le rugby

Orange favorise la pratique du rugby en encourageant les jeunes talents avec l'Orange rugby challenge qui fête ses 18 ans en 2017. Parrainée et encadrée par Émile Ntamack, cette compétition met en valeur à travers 7 ateliers les qualités techniques et tactiques des participants.

Elle réunit chaque année plus de 8 000 garçons et filles de moins de quatorze ans provenant de 1 100 clubs de toutes les régions de France. L'ensemble des enfants et des éducateurs finalistes est ensuite invité à la finale du TOP14 le dimanche 4 juin 2017. A la mi-temps, les responsables de la FFR, de la Ligue Nationale de Rugby et d'Orange remettent le Trophée de l'Orange rugby challenge aux deux équipes gagnantes (filles et garçons).

Parmi les jeunes qui y ont participé, certains sont devenus joueurs professionnels comme Brice Dulin, Morgan Parra ou Gaël Fickou.

## Avec le XV, dans les coulisses du ballon ovale

Les fans de rugby se retrouvent sur le site "Avec le XV" pour découvrir des contenus exclusifs et originaux : commentaires de joueurs, photos et vidéos inédites,... Ils pourront aussi



plonger au cœur des coulisses des plus grands événements et rencontrer les grands joueurs du rugby français.

Sur les réseaux sociaux, Orange construit une relation forte et durable avec ses communautés sportives dans un esprit d'interactivité et de partage : live tweet des matchs prestigieux, jeux concours, images des coulisses.... Aujourd'hui, Avec le XV réunit plus de 429 000 fans sur la page Facebook et près de 50 000 followers sur Twitter (@aveclexv).



# Interview Raphael Lakafia

3<sup>ème</sup> ligne du Stade Français Paris et ancien participant  
à l'Orange rugby challenge



Crédit photo : Julien Poupart / Attitude

### Comment as-tu découvert le rugby ?

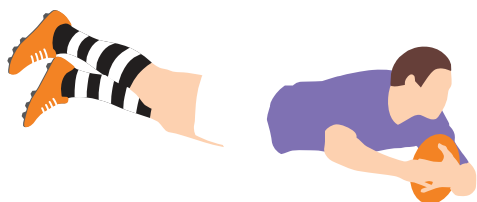
**Raphael Lakafia :** J'ai découvert le rugby grâce à un ami du collège qui en faisait à l'US Tours. Son père était l'entraîneur de l'équipe. J'étais grand et costaud, il m'a proposé de venir faire un entraînement, et j'ai tout de suite accroché !

### Tu as participé à l'Orange rugby challenge, en quelle année et avec quel club ?

**R. L. :** J'ai participé à l'Orange rugby challenge en 2003 avec le club de l'US Tours. Club dans lequel j'ai été formé avant de rejoindre Clermont, puis Grenoble et Biarritz.

### Quelle image retiens-tu de l'ORC ?

**R. L. :** Nous n'avons pas atteint les finales mais je ne retiens que de bons souvenirs de l'ORC. En plus d'être un super moment de partage avec mes coéquipiers de l'époque, c'était aussi un vrai outil pour progresser techniquement. On passe en revue les gestes et les attitudes indispensables au rugbyman moderne. La passe, le duel, le jeu au pied, la connaissance de la règle... et tout ça dans une ambiance très conviviale !



### Quels conseils donnerais-tu à un enfant qui veut devenir professionnel ?

**R. L. :** Pour devenir professionnel, il faut faire des sacrifices et passer de nombreuses heures à s'entraîner. Mais il ne faut pas oublier que le rugby reste un jeu ! Il faut simplement essayer de prendre du plaisir dans chaque séance d'entraînement pour garder sa passion intacte !

### Quel est ton plus beau souvenir de rugby ?

**R. L. :** Mon plus beau souvenir de rugby est le titre de champion de France acquis en 2015 avec mon club du Stade Français Paris. Une saison incroyable avec une bande de copains, récompensée par le fameux bouclier de Brennus !

### Quel est le pire ?

**R. L. :** La descente en pro D2 avec le Biarritz olympique Pays Basque en 2014, club avec lequel j'ai fait mes débuts en TOP 14.

### Est-ce que tu prépares déjà ton après carrière ?

**R. L. :** Il est souvent difficile de savoir ce que l'on voudrait faire dans 4, 5 voire 6 ans. Les envies et les opportunités peuvent varier durant ce laps de temps également.

J'ai 27 ans je commence bien sûr à mûrir un projet de reconversion, encore approximatif je l'avoue. Une seule certitude, ça sera dans le milieu du rugby !

Ma passion pour ce jeu est restée intacte depuis l'ORC, alors pourquoi pas continuer l'aventure dans ce milieu que j'aime tant !

# Fiche de présentation

Créé en 1999, l'Orange rugby challenge est réservé aux jeunes de la catégorie "Moins de 15 ans" pour les filles et "Moins de 14 ans" pour les garçons.



**La compétition se déroule en 3 phases:**

- 1 : la phase départementale de novembre jusqu'au 15 février**
- 2 : la phase régionale du 15 février au 2 avril**
- 3 : la finale : le week-end de la finale du TOP 14**

**Cette compétition regroupe tous les ans plus de 1 100 clubs et plus de 8 000 jeunes.**

**Quelques principes élémentaires de l'Orange rugby challenge à respecter:**

- 1 : Une équipe est composée de 4 joueurs (pas de remplaçant)**
- 2 : Possibilité pour un club de présenter plusieurs équipes**
- 3 : L'Orange rugby challenge est composé de 7 ateliers. Respecter l'ordre de passage avec comme 1er atelier le parcours collectif et le dernier atelier: l'attaque/défense.**

**Les dotations:**

- 1 : 16 équipes garçons sont récompensés lors des finales régionales et 10 équipes chez les filles**
- 2 : Seuls les Secteurs et Comités qui atteindront ou dépasseront le nombre plancher d'équipes participantes (16 équipes chez les garçons et 10 équipes chez les filles) pourront prétendre avoir un représentant à la finale nationale**
- 3 : L'ensemble des dotations est détaillé en page 27**

**L'Orange rugby challenge est parrainé depuis la première édition par Emile N'Tamack. En s'associant à cet événement, Orange marque sa volonté d'accompagner non seulement l'élite du rugby mais aussi les jeunes joueurs et joueuses dans la formation.**

**En 2016 : 29 comités étaient représentés, 29 équipes garçons et 10 équipes filles se sont affrontées lors de la finale.**



# Le palmarès des filles

2005-2006	Grand Sud Est 1	2011-2012	Midi Pyrénées
2006-2007	Grand Ouest	2012-2013	Pays Catalan
2007-2008	Grand Ouest	2013-2014	Pays Catalan
2008-2009	Grand Ouest	2014-2015	Périgord Agenais
2009-2010	Limousin	2015-2016	Nord Est
2010-2011	Périgord Agenais		

# Le palmarès des garçons

<p>2000-2001</p>  <p>Association Sportive Montferrandaise Comité Auvergne</p>	<p>2001-2002</p>  <p>Stade Olympique Voiron Comité Alpes</p>	<p>2002-2003</p>  <p>Sportive Union Agenais Comité Périgord Agenais</p>	<p>2003-2004</p>  <p>Union Sigean Port-la-Nouvelle Comité Languedoc</p>	<p>2004-2005</p>  <p>Rugby du Bassin Carcassonnais Comité Languedoc</p>	<p>2005-2006</p>  <p>Tarbes Pyrénées Rugby Comité Armagnac Bigorre</p>
<p>2006-2007</p>  <p>Tarbes Pyrénées Rugby Comité Armagnac Bigorre</p>	<p>2007-2008</p>  <p>Association Sportive Montferrandaise Comité Auvergne</p>	<p>2008-2009</p>  <p>Sportive Union Agenais Comité Périgord Agenais</p>	<p>2009-2010</p>  <p>Racing Club St-Gilles Comité Réunion</p>	<p>2010-2011</p>  <p>RC Châlon Comité Bourgogne</p>	<p>2011-2012</p>  <p>USEP Comité Béarn</p>
<p>2012-2013</p>  <p>USEP Comité Béarn</p>	<p>2013-2014</p>  <p>Stade Dijonnais Comité Bourgogne</p>	<p>2014-2015</p>  <p>FC Grenoble Rugby Comité Alpes</p>	<p>2015-2016</p>  <p>Section Paloise Comité Béarn</p>		

# Actions et principes fondamentaux



## 1 Conserver, négocier un surnombre

### Avancer en 2 contre 1

- Par un cadrage-débordement
- Par une variation dans la course de l'éloignement avec son partenaire
- En transformant le 2 contre 1 en 1 contre 1
- En allant chercher le défenseur
- En rentrant sa direction de course
- En changeant de rythme de course

## 2 Soutenir et se replacer

### Etre en mouvement

- Choisir un placement juste, dicté par le jeu
- Accélérer ou ralentir
- Se rapprocher ou s'écartier du ballon ou du porteur du ballon
- Se démarquer
- Prendre l'espace libre laissé par le défenseur
- Jouer dans les intervalles



## 3 Passer

### Transmettre le ballon

- Ajuster la longueur de la passe
- Viser une cible - être précis
- Maîtriser ses appuis au sol
- Varier sa course



## 4 Défendre

### Avancer vers l'adversaire

- L'orienter - le presser
- Réduire son espace libre
- Avancer vers l'adversaire





## 5 Plaquer

### S'imposer face à l'adversaire

- Dominer l'impact
- Stopper son avancée
- L'obliger à rendre le ballon disponible
- Le cadrer pour le plaquer

## 6 Eviter ou résister à un plaquage

### Jouer les zones faibles de l'adversaire

- Crocheter intérieur ou extérieur
- Protéger ou éloigner le ballon de l'adversaire
- Raffûter main sur l'épaule ou le buste de l'adversaire
- Rester sur ses appuis pour permettre l'arrivée du soutien
- Assurer la conservation et la protection du ballon
- Rester dans l'aire de jeu pour que le jeu continue
- Protéger le ballon
- Dégager le haut du corps

## 7 Jouer au pied

### Etre précis

- Avoir la jambe d'appui forte et le pied de frappe tonique
- Frapper le ballon sur un endroit particulier
- Orienter ses épaules et être équilibré



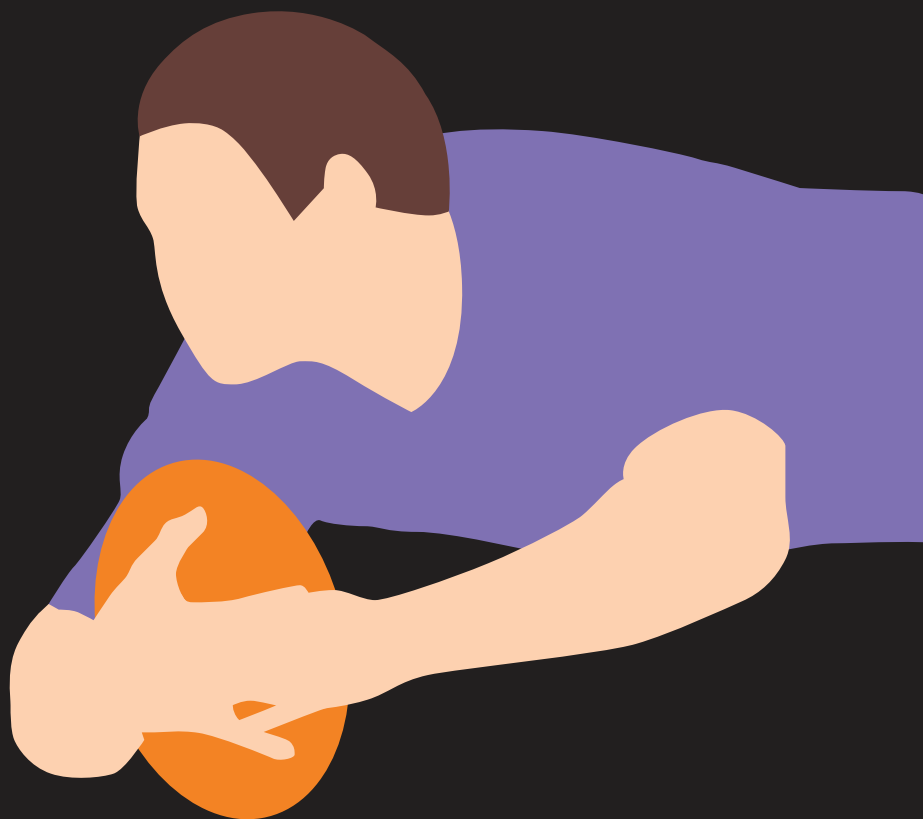
## 8 Connaître les règles

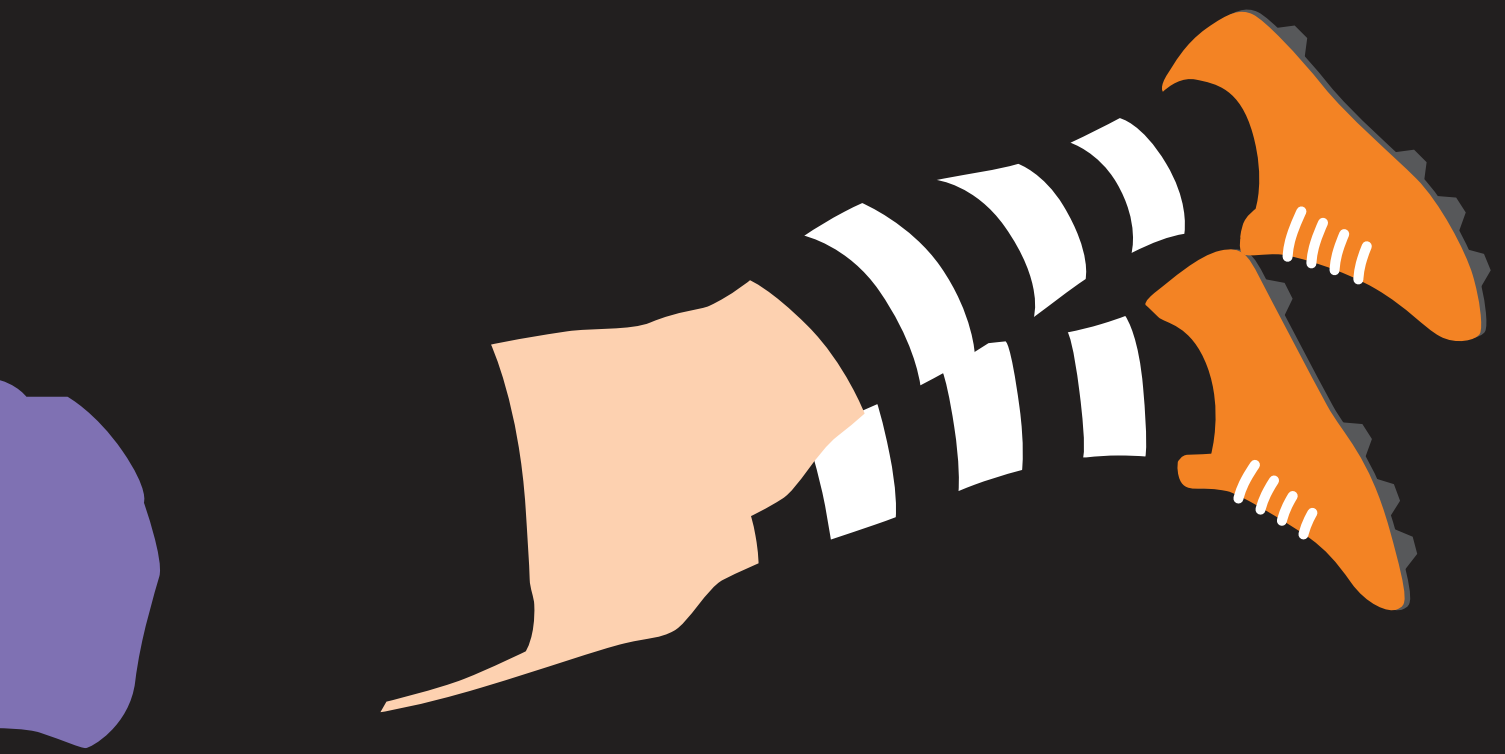
### Mieux jouer en sécurité

- Enoncer la règle et la comprendre
- Reconnaître les fautes
- Appliquer les règles

# Description des ateliers

Parcours collectif	p14
Coups de pieds placés	p16
Jeu au pied et réception	p18
2 contre 1+1	p20
Attaque/défense 1 contre 1	p22
Poussée en sécurité	p24
Règlement	p26







# Atelier 1

## Parcours collectif

Difficulté



### But du jeu

Les 4 joueurs doivent marquer un essai dans le cadre d'un jeu déployé et en un minimum de temps.

### Point de règlement

Toute équipe commettant sur le déployé un en-avant de passe ou ballon tombé sera sanctionnée par la note 0. Un joueur commettant sur la phase de ramassage un en-avant involontaire -maladresse- se verra pénalisé de 3 secondes supplémentaires par en-avant commis. En cas d'égalité, le temps effectué lors du parcours collectif départagera les équipes.

### Qualités demandées

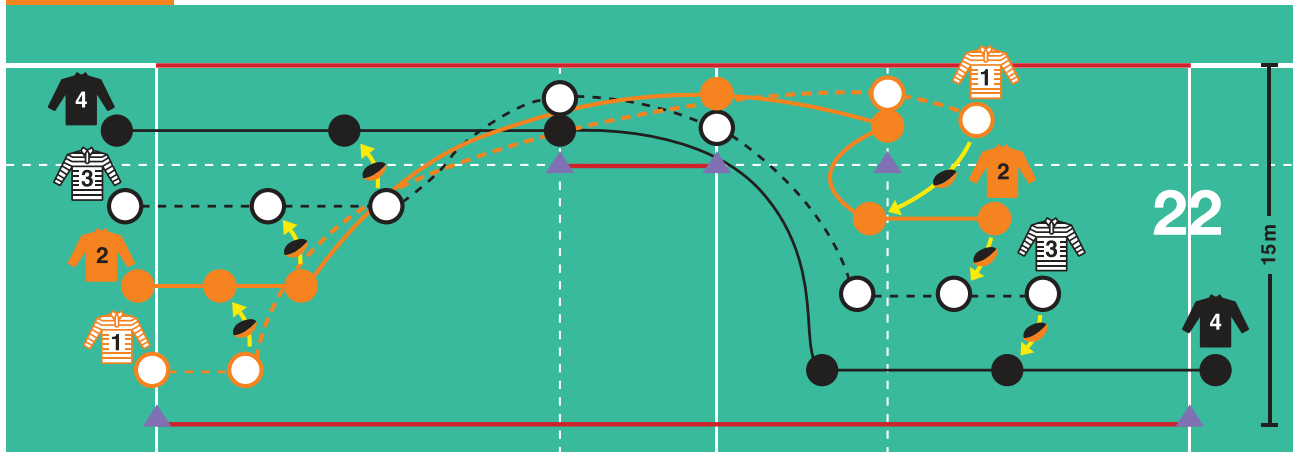
Cet exercice technique nécessite une rapidité de circulation, une bonne coordination, une gestuelle de passe et un remplacement efficace.

### Les gestes techniques : le ramassage & la passe

**Le ramassage :** le ballon doit se trouver entre les appuis du joueur et, si possible, plus près du pied arrière. La main arrière soulève le ballon tandis que la main avant le bloque et le contrôle.

**La passe :** Les joueurs n'ont pas besoin d'être trop loin les uns des autres. Les épaules et le regard sont orientés vers le partenaire. Les bras et les mains accompagnent le ballon.

## L'exercice



### 1 Position de départ

4 joueurs sur la ligne des 22m entre la ligne de touche et les 15m.

### 2 Départ

Le joueur 1, placé aux 15m, joue un coup de pied franc à la main, qui déclenche le chrono.

### 3 Différentes étapes

- Jeu déployé du joueur 1 au joueur 4 sur la largeur des 15m
- Le joueur 4 -dernier utilisateur- pose la ballon sur la ligne des 10m dans le couloir des 5m
- Tous les joueurs se placent et doivent rester dans les 5m
- Le joueur 3 ramasse le ballon et le pose sur la ligne médiane
- Les joueurs peuvent reprendre la largeur après avoir franchi la ligne médiane dans le couloir des 5m
- Le joueur 2 ramasse le ballon et le pose sur la ligne des 10m
- Le joueur 1 ramasse le ballon et joue en jeu déployé
- Le dernier joueur en possession du ballon l'aplatit dans la zone de marque délimitée par les deux plots espacés de 2m, et le chronomètre s'arrête.

### Le conseil d'Emile N'Tamack

Fonce ! Déploie toute ton énergie. Mais ne bâcle pas pour autant ta passe. Pense à ton partenaire ! Il faut qu'il puisse récupérer le ballon dans de bonnes conditions. Une passe cela se fait à 2 mains. Alors entraîne-toi pour toujours passer un joli bébé à ton équipier.

## Atelier 2

# Coups de pieds placés

Difficulté



### But du jeu

Les joueurs / joueuses doivent marquer une pénalité, selon un choix de 3 niveaux de difficulté :

#### • Pour les garçons

15m face aux poteaux : 3 points

25m face aux poteaux : 6 points

22m en étant décalé sur la droite ou la gauche des poteaux : 10 points

#### • Pour les filles

Face aux poteaux avec la possibilité de se “décaler” sur une parallèle à la ligne de but, tout en respectant les distances indiquées

10m : 3 points

15m : 6 points

22m : 10 points

### Qualités demandées

Cet exercice nécessite un bon équilibre lors de la frappe du ballon, mais aussi un bon dosage de sa puissance pour être précis.

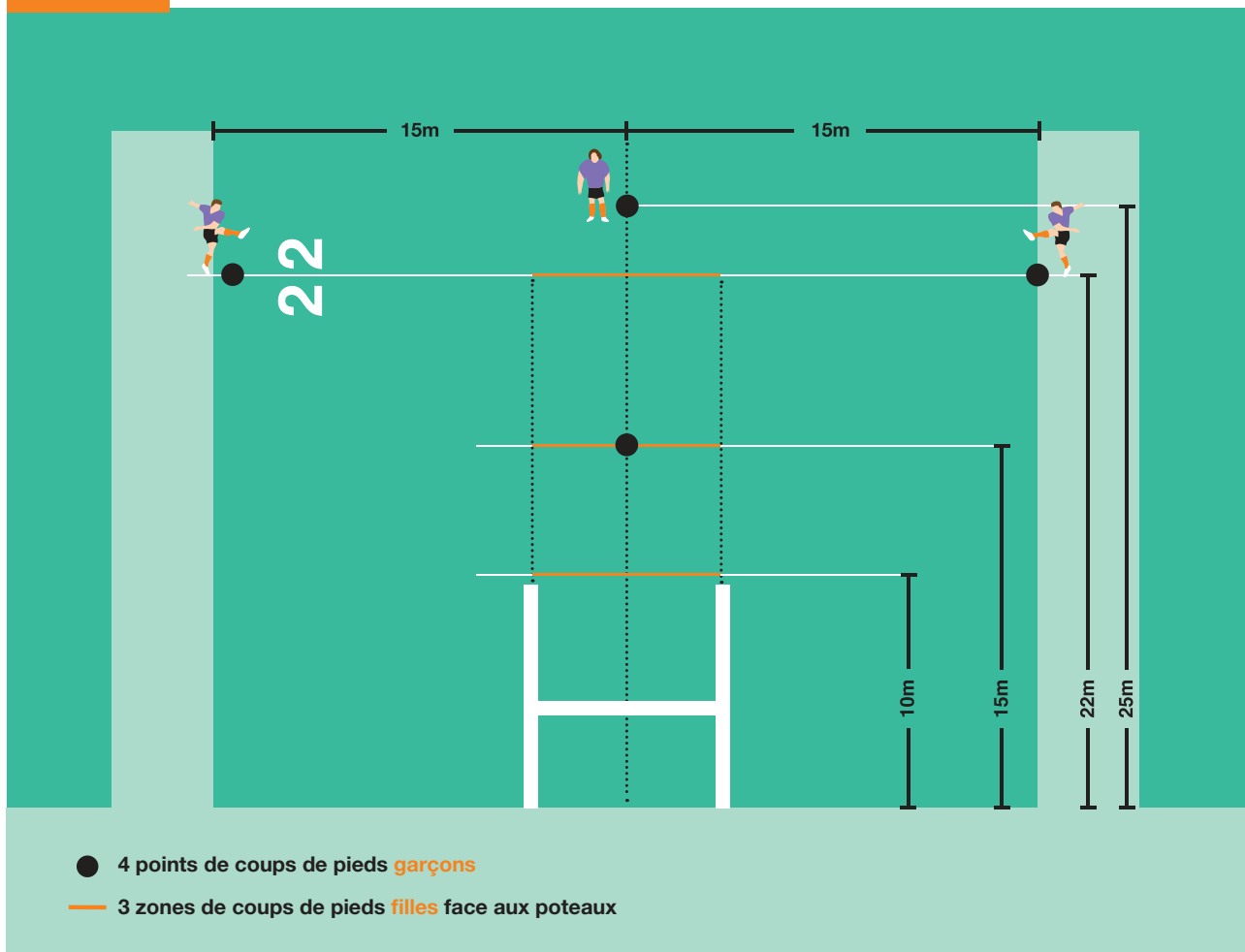
### Le conseil d'Emile N'Tamack

Tout n'est que travail !

Travail de précision et de maîtrise du jeu de pied.



## L'exercice



Les joueurs choisissent leur distance préférentielle et plusieurs d'entre eux peuvent choisir le même emplacement.

Une seule tentative est proposée pour chacun des 4 joueurs (4 rotations), mais seules les 3 meilleures sont comptabilisées.

# Atelier 3

## Jeu au pied et réception

Difficulté



### But du jeu

Les joueurs doivent enchaîner les actions coup de pied à suivre / réception / marque, en moins de 8 secondes.

### Qualités demandées

Le coup de pied à suivre en situation d'attaque nécessite de la précision, du dosage, de l'adresse, une lecture précise de la trajectoire du ballon, de l'anticipation et de la coordination entre les joueurs et un remplacement efficace.



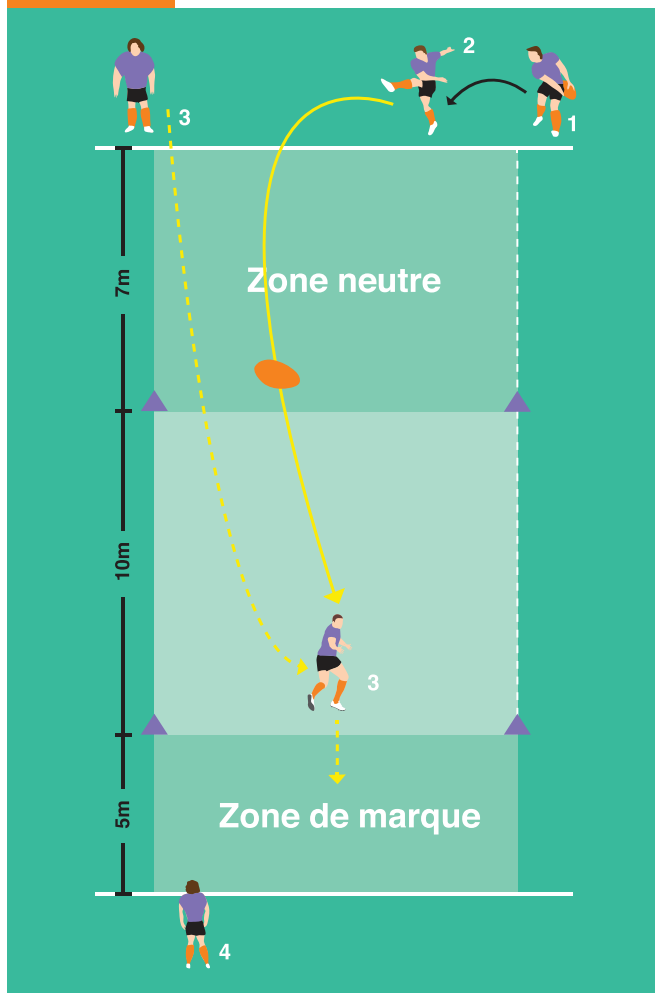
8 secondes pour les filles et les garçons

### Les gestes techniques : la réception & le coup de pied à suivre

**La réception :** Pour sauter au ballon et le récupérer, le joueur doit prendre une impulsion verticale en lançant ses bras vers le ballon, les paumes des mains tournées vers son corps.

**La passe :** Pour réussir, il faut que le botteur s'oriente légèrement vers le futur réceptionneur. Le ballon doit tomber presque verticalement sur son pied. Lors de la frappe, le joueur doit monter sa jambe assez haut pour donner une trajectoire haute au ballon. Le joueur qui va réceptionner le ballon doit partir d'assez loin, de façon à passer lancé au niveau du botteur.

## L'exercice



### 1 Position de départ

Le joueur **1** se positionne sur la ligne des 5m ou des 15m au choix. Les joueurs **2** et **3** sont "en déployé" derrière le joueur **1**. Le joueur **4** est derrière la zone de marque, face à ses coéquipiers.

### 2 Départ

Le joueur **1** joue un coup de pied franc à la main et passe au joueur **2** qui déclenche le chronomètre.

### 3 Différentes étapes

De la ligne des 22m, le joueur **2** botte (trajectoire en cloche) avec le pied opposé à la réception du ballon. Le joueur **3**, placé derrière ou à hauteur du joueur **2**, suit le coup de pied et réceptionne le ballon en suspension (pas d'appui au sol) dans la zone délimitée et marque dans la zone des 5m (8 secondes maximum). Le joueur **4** ramène le ballon et devient joueur **1**, le joueur **3** devient le joueur **4**, etc...

### Le conseil d'Emile N'Tamack

L'important est de jauger correctement la trajectoire et la vitesse du ballon dans les airs. Travail d'équilibre et de confiance en soi pour partir lancé et ne plus quitter le ballon des yeux.

# Atelier 4

## 2 contre 1+1

Difficulté



### But du jeu

Les paires de joueurs doivent marquer un essai en gérant le surnombre en attaque.

### Point de règlement

Chaque paire de joueur passe 2 fois en attaque : une fois à droite et une fois à gauche. L'essai doit être marqué avant 8 secondes pour les garçons et 10 secondes pour les filles.

### Qualités demandées

Cette situation fait appel à une bonne lecture du jeu, à l'initiative et à une adaptation à la forme défensive.

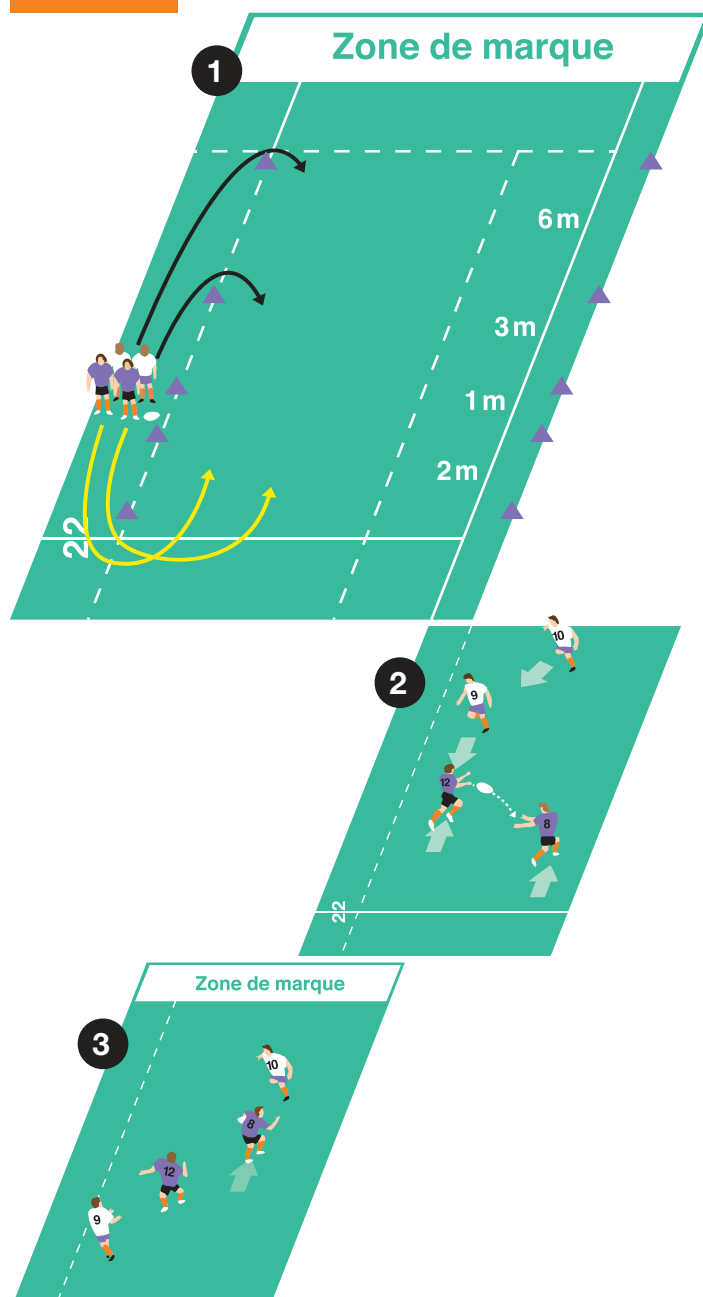


8 secondes pour les garçons  
et 10 secondes pour les filles

### Le conseil d'Emile N'Tamack

C'est la base de l'entraînement de tout bon rugbyman. Un point fondamental ! Il faut attirer le défenseur, le fixer et libérer ainsi ton équipier. Ensuite, au bon moment, soigne ta passe pour ne pas freiner ton partenaire qui doit alors foncer à l'essai sans se laisser rattraper.

## L'exercice



### 1 Position de départ

Les 2 paires de joueurs sont dos à dos face à leur terrain.

### 2 Départ

L'éducateur déclenche le jeu et le chronomètre au signal "jouez". Utilisateurs et opposants entrent dans l'aire de jeu en contournant les plots. Le 3ème joueur de l'équipe utilisatrice fait la passe au joueur entrant en second dans l'aire de jeu. Les opposants sont en retard par la position décalée des plots.

### 3 Différentes étapes pour les attaquants

Le premier joueur entrant sur le terrain (n°8) doit prendre l'espace large pour donner de l'incertitude aux défenseurs.

Le second joueur entrant sur le terrain (n°12) doit redresser sa course pour se saisir du ballon et avancer rapidement pour fixer le premier défenseur.

Le second attaquant (n°8) doit alors évaluer si le second défenseur est :  
**en avance** : il s'organise pour le déborder en s'aidant d'un raffut, ou  
**en retard** : il s'organise pour le crocheter sur l'intérieur ou jouer avec son partenaire qui se replace

## Atelier 5

# Attaque/défense 1 contre 1

### Difficulté



### But du jeu

L'attaquant doit aller marquer en passant par la zone qu'il aura choisie.  
Le défenseur doit plaquer l'attaquant pour l'empêcher de marquer.

### Point de règlement

Avant l'épreuve, le responsable de l'atelier désignera les oppositions des joueurs par gabarit : du plus petit au plus grand. Ceci pour des raisons sécuritaires de réalisation.  
Chaque joueur passe 2 fois en attaquant 2 fois en défenseur.  
Les arbitres se concertent, le responsable de l'atelier arrête la décision.

### Qualités demandées

L'attaquant prouve sa bonne lecture du jeu et sa capacité à anticiper la défense de l'adversaire.



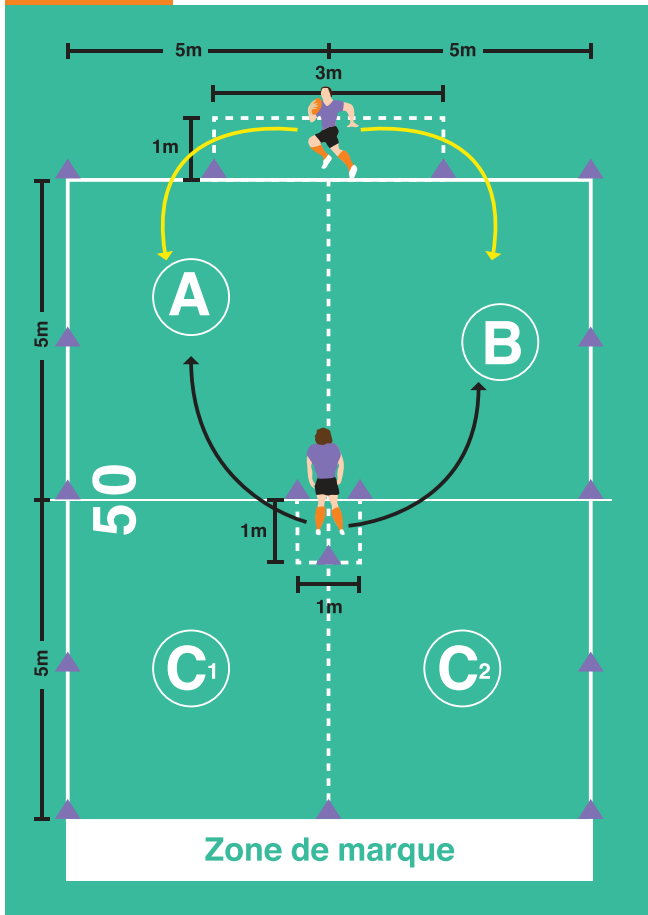
**Tout plaquage dangereux** (au-dessus de la ceinture) **est éliminatoire**. Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et du visage. Lors de la percussion, le coude ne doit pas se décoller du corps. Ces 3 actions sont des actions dangereuses et entraîneront la note 0.

- Un **essai** en étant plaqué est valorisé par 1 point pour le défenseur et 4 points pour l'attaquant.
- **5 points** sont attribués au défenseur si l'attaquant sort en touche ou s'il commet un en-avant.

### Le geste technique : le plaquage

Le défenseur doit plaquer en toute sécurité, c'est-à-dire au niveau de la ceinture ou en-dessous. Lors du plaquage, le défenseur ne doit pas soulever l'attaquant.

## L'exercice



### 1 Position de départ

Les joueurs sont espacés de 5m face à face, au milieu des deux zones.

### 2 Départ

L'entrée sur l'espace de jeu de l'utilisateur déclenche l'entrée de l'opposant.

### 3 Différentes étapes

**L'attaquant :** au départ, le ballon tenu à 2 mains, il doit aller marquer sans se faire plaquer, sortir en touche ou faire une faute (maladresse entraînant un en-avant). Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et du visage.

**Le défenseur :** doit orienter l'attaquant vers l'extérieur pour pouvoir réussir le plaquage. La tête doit être placée à l'extérieur du plaquage. Le défenseur doit avancer et ne pas attendre que l'attaquant arrive.

#### Arrêt de l'action :

**1 :** Essai ou plaquage réussi / **2 :** Touche, en avant, ballon perdu / **3 :** Jeu dangereux

#### Le conseil d'Emile N'Tamack

Pour passer, l'attaquant doit réfléchir à son coup. Sa stratégie va être d'amener, par sa trajectoire, l'adversaire à l'endroit précis où il aura décidé de le déborder par un crochet et une accélération. L'idéal pour les plus agiles et les plus rapides est d'éviter le contact. Pour les costauds, c'est leur résistance au plaquage qui fera la différence. Côté défense, la ruse est de mise. Un classique : faire croire que tu vas prendre du côté inverse de tes intentions. Un maître mot : ne pas trop anticiper pour ne pas tomber dans le piège de l'adversaire.

## Atelier 6

# Poussée en sécurité

Difficulté



### L'exercice

#### 1 Position de départ

Le joueur évalué se lie en position de "poussée en sécurité" à deux partenaires, porteurs de bouclier, qui se tiennent face à lui.

Ces partenaires se positionnent jambes intérieures en avant et fléchies de telle sorte que le joueur puisse prendre appui et se lier aux boucliers à hauteur des bassins ou des cuisses.

Lors de la finale nationale, l'atelier se déroulera avec une baby-scrum.



## 2 Départ

L'éducateur déclenche le départ de l'exercice.

Après le maintien de la posture et au signal de l'évaluateur, les partenaires reculent sous la poussée du joueur qui contrôle l'enchaînement de ses poussées et son avancée.

## 3 Différentes étapes

### Etape 1

Evaluation sur 5 secondes

- Dos plat
- Jambes fléchies : genoux sous ou en arrière du bassin (angle tronc/cuisses  $\geq 90^\circ$ )
- Dos horizontal
- Tête relevée
- Les liaisons bras assurées

### Etape 2

Evaluation en avançant sur 5 secondes

Être capable de maintenir la posture de "poussée en sécurité" lors de l'avancée sur 2 mètres en conservant :

- Le dos plat et horizontal
- Petits pas sans croisement des appuis :  
Les jambes en flexion et les pieds, largeur à celles des épaules, permettent l'enchaînement des tâches : poussée sur les 2 jambes - remplacement des appuis par petits pas sans croisement...  
La poussée s'effectue en poussant avec les 2 jambes, les 2 pieds au sol :  
extension incomplète des jambes...  
Le remplacement des appuis se fait en avançant l'un des pieds puis en replaçant l'autre sur la même ligne :  
Ancrage des pieds au sol, reprise de la flexion – remplacement du dos – nouvelle poussée sur les 2 jambes, 2 pieds au sol – extension incomplète des jambes...
- La tête relevée
- Les liaisons bras/boucliers assurées



# Atelier 7

## Règlement

Difficulté



### But du jeu

Les joueurs doivent donner le maximum de bonnes réponses à un quizz relatif au règlement du rugby à XV et aux spécificités du règlement M14 à XV et M15 Féminines à XV.

### Qualités demandées

Mobilisation des connaissances et des règles au service du jeu.

### L'exercice

Les 4 joueurs répondent à un questionnaire à tour de rôle et seules les 3 meilleurs questionnaires sont pris en compte.

Pour les filles et les garçons:

règlement du rugby à XV et aux spécificités du règlement M14 à XV et M15 Féminines à XV.

# Les dotations



## La finale régionale



**Votre pass pour la finale nationale à Paris au siège de la FFR**

**1 sac à ballons  
8 ballons personnalisés**



**2 boucliers juniors**

**15 chasubles  
1 sac à ballons  
6 ballons personnalisés**



**15 chasubles  
1 sac à ballons  
4 ballons personnalisés**

**Et pour toutes les équipes : 1 ballon personnalisé**



# Résultats filles



## Club / Comité :

### situation de jeu : 2 contre 1+1

Seule la paire utilisatrice est évaluée.

Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action $\geq$ 10 secondes	0

**Note :** / 40

### technique de jeu au pied et réception

Notation par rotation	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	5
Ballon échappé en arrière	5
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action $\geq$ 8 secondes	0

**Note :** / 30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

### règlement

**Note :** / 30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

### attaque/défense : 1 contre 1

	Utilisateur	Opposant
Essai réussi	5	
Plaquage réussi sans essai		5
Essai en étant plaqué	4	1

**Note :** / 60  
(Total des 3 meilleures joueuses)

### coups de pied placés

Distance face aux poteaux	
10 mètres	3
15 mètres	6
22 mètres	10

**Note :** / 30  
(Total des 3 meilleures joueuses)

### poussée en sécurité

Etape 1	/ 5
Etape 2	/ 5
Score	/ 10

**Note :** / 40  
(Total des 4 joueuses)

**Joueuse 1 :**

**Joueuse 3 :**

**Joueuse 2 :**

**Joueuse 4 :**

**parcours collectif**

Toute faute (coup de pied franc non joué – en-avant – sortie des zones de jeu (ligne de touche -5 m ou 15 m- suivant les zones et les plots) sera pénalisée de 3" supplémentaires sur le temps final.

T < 15"	40	20"01 < T < 20"50	19
15"01 < T < 15"25	39	20"51 < T < 21"	18
15"26 < T < 15"50	38	21"01 < T < 21"50	17
15"51 < T < 15"75	37	21"51 < T < 22"	16
15"76 < T < 16"	36	22"01 < T < 22"50	15
16"01 < T < 16"25	35	22"51 < T < 23"	14
16"26 < T < 16"50	34	23"01 < T < 23"50	13
16"51 < T < 16"75	33	23"51 < T < 24"	12
16"76 < T < 17"	32	24"01 < T < 24"50	11
17"01 < T < 17"25	31	24"51 < T < 25"	10
17"26 < T < 17"50	30	25"01 < T < 26"	9
17"51 < T < 17"75	29	26"01 < T < 27"	8
17"76 < T < 18"	28	27"01 < T < 28"	7
18"01 < T < 18"25	27	28"01 < T < 29"	6
18"26 < T < 18"50	26	29"01 < T < 30"	5
18"51 < T < 18"75	25	30"01 < T < 32"	4
18"76 < T < 19"	24	32"01 < T < 34"	3
19"01 < T < 19"25	23	34"01 < T < 36"	2
19"26 < T < 19"50	22	36"01 < T < 40"	1
19"51 < T < 19"75	21	40"01 < T	0
19"76 < T < 20"	20		

**Note :** / 40

**total général** **Note :** / 270

# Résultats garçons



## Club / Comité :

### situation de jeu : 2 contre 1+1

Seule la paire utilisatrice est évaluée.

Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action $\geq$ 8 secondes	0

**Note :** / 40

### technique de jeu au pied et réception

Notation par rotation	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	5
Ballon échappé en arrière	5
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action $\geq$ 8 secondes	0

**Note :** / 30  
(Total des 3 meilleurs joueurs)

### règlement

**Note :** / 30  
(Total des 3 meilleurs joueurs)

### attaque/défense : 1 contre 1

	Utilisateur	Opposant
Essai réussi	5	
Plaquage réussi sans essai		5
Essai en étant plaqué	4	1

**Note :** / 60  
(Total des 3 meilleurs joueurs)

### coups de pied placés

Distance	
15m face aux poteaux	3
25m en face	6
22m à droite ou à gauche	10

**Note :** / 30  
(Total des 3 meilleurs joueurs)

### poussée en sécurité

Etape 1	/ 5
Etape 2	/ 5
Score	/ 10

**Note :** / 40  
(Total des 4 joueurs)

**Joueur 1 :**

**Joueur 3 :**

**Joueur 2 :**

**Joueur 4 :**

**parcours collectif**

Toute faute (coup de pied franc non joué – en-avant – sortie des zones de jeu (ligne de touche -5 m ou 15 m- suivant les zones et les plots) sera pénalisée de 3" supplémentaires sur le temps final.

T < 13"	40
13"01 < T < 13"10	39
13"11 < T < 13"20	38
13"21 < T < 13"30	37
13"31 < T < 13"40	36
13"41 < T < 13"50	35
13"51 < T < 13"60	34
13"61 < T < 13"70	33
13"71 < T < 13"80	32
13"81 < T < 13"90	31
13"91 < T < 14"	30
14"01 < T < 14"20	29
14"21 < T < 14"40	28
14"41 < T < 14"60	27
14"61 < T < 14"80	26
14"81 < T < 15"	25
15"01 < T < 15"20	24
15"21 < T < 15"40	23
15"41 < T < 15"60	22
15"61 < T < 15"80	21
15"81 < T < 16"	20

16"01 < T < 16"25	19
16"26 < T < 16"50	18
16"51 < T < 16"75	17
16"76 < T < 17"	16
17"01 < T < 17"25	15
17"26 < T < 17"50	14
17"51 < T < 17"75	13
17"76 < T < 18"	12
18"01 < T < 18"25	11
18"26 < T < 18"50	10
18"51 < T < 18"75	9
18"76 < T < 19"	8
19"01 < T < 19"50	7
19"51 < T < 20"	6
20"01 < T < 20"50	5
20"51 < T < 21"	4
21"01 < T < 22"	3
22"01 < T < 23"	2
23"01 < T < 24"	1
24"01 < T	0

**Note :** / 40

**total général**

**Note :** / 270

**Pour tout renseignement**

**Orange**

**Mikel Sarriquet**  
**01 55 22 43 91**

**Comités**

**Louise George**  
**01 58 47 84 03**



Crédit photos David Marmier — Conception graphique Studio Coucou

