

Saison 2018 / 2019



## Edito



L'Orange rugby challenge fête ses 20 ans d'existence cette année et le programme s'annonce de nouveau spectaculaire avec plus de 8000 jeunes qui tenteront de remporter le trophée.

Challenge éducatif de référence depuis sa création, cette compétition permet d'allier la technique individuelle au collectif, sans oublier le côté ludique de notre sport.

Au terme des phases départementales puis des finales de secteurs, les équipes les plus valeureuses se retrouveront à Marcoussis, au Centre National du Rugby, afin de disputer la finale nationale le samedi 15 juin 2019.

Et pour que cet évènement reste un moment inoubliable, les finalistes auront le privilège d'assister à la finale du TOP 14 au Stade de France, où un dispositif exceptionnel sera mis en place afin de célébrer cette 20<sup>e</sup> édition historique de l'Orange rugby challenge.

Je tiens à remercier les différentes ligues, 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 !



## Emile Ntamack

46 Sélections en Equipe de France

Parrain de l'Orange rugby challenge depuis 1999

# Vivre intensément la passion du rugby

Esprit d'équipe, loyauté, convivialité, le rugby symbolise des valeurs très fortes auxquelles Orange adhère pleinement. Du rugby professionnel à la formation des jeunes pratiquants, Orange a choisi de devenir depuis 1998, le partenaire privilégié de ce sport. Partenaire des plus grandes compétitions aux côtés des ligues ou des fédérations (LNR et FFR) et des clubs professionnels (TOP 14 et Pro D2), Orange s'engage également auprès des clubs amateurs et encourage ainsi la pratique du rugby.

## Un partenaire incontournable du rugby depuis 20 ans

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 1999, Orange est Partenaire Officiel de la Fédération Française de Rugby et du XV de France. Accompagner le rugby, c'est non seulement soutenir l'Équipe de France mais c'est aussi s'engager auprès de tous les acteurs essentiels à la vie du rugby et des clubs locaux aux écoles.

### Nos clubs partenaires :

ASM Clermont Auvergne, Montpellier Hérault, Racing 92, Stade Toulousain.

### Nos ambassadeurs et joueurs :

Sébastien Chabal, Fabien Galthié, Emile Ntamack, Vincent Clerc, Benjamin Fall, Imanol Harinordoquy, Antoine Dupont, Maxime Nachnaud, Baptiste Serrin...

## Un engagement citoyen dans le rugby

Parrainé et encadré par Émile Ntamack, l'Orange rugby challenge existe depuis 20 ans. C'est le rendez-vous incontournable des jeunes pratiquants de rugby, garçons et filles de la catégorie des moins de quatorze ans. Cette compétition met en valeur à travers 7 ateliers, les qualités techniques et tactiques des participants dans la discipline. Elle réunit chaque année plus de 1100 clubs et 8000 jeunes de toutes les régions de France.

En 2019, la finale nationale de l'Orange rugby challenge a lieu le 15 juin, le jour de la finale du TOP 14, au siège de la Fédération Française de Rugby à Linas-Marcoussis.

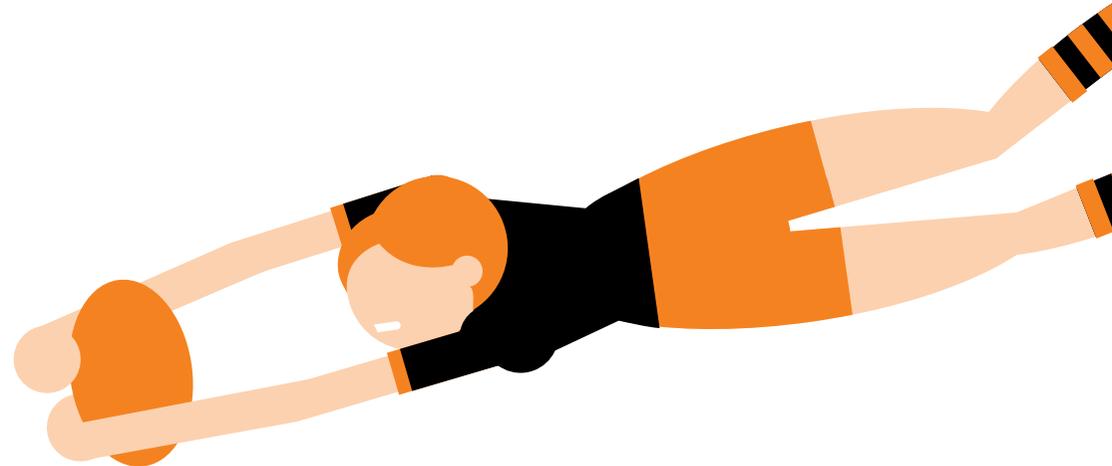
Parmi les jeunes qui ont participé à l'Orange rugby challenge, certains sont devenus joueurs professionnels comme Brice Dulin, Morgan Parra, Gaël Fickou, Raphaël Lakafia, François Trinh-Duc.



## Le XV et le digital

Les fans de rugby se retrouvent sur la page Facebook, les comptes Twitter et Instagram « @AvecleXV » et peuvent découvrir des contenus exclusifs et originaux : commentaires de joueurs, photos et vidéos inédites... Ils ont notamment la possibilité de rencontrer les grands joueurs du rugby français.

Aujourd'hui, Avec le XV réunit près de 445 000 fans sur Facebook, près de 55000 followers sur le compte Twitter et 45000 abonnés sur le compte Instagram.





## #BienJoué

**En Septembre 2018, la Fédération Française de Rugby a lancé un programme d'envergure nationale à destination du rugby amateur et professionnel nommé #BienJoué.**

Le rugby #BienJoué se positionne à la croisée des chemins entre quatre piliers essentiels à la formation des joueurs de demain mais aussi à l'évolution du rugby à haut niveau. Il souhaite éduquer les générations de demain dans un esprit de jeu intelligent, menant à la performance. Tout en offrant un environnement de jeu et d'encadrement imposant la pratique en sécurité.

Au travers du programme #BienJoué, la volonté est de revenir à l'essence même du rugby : le jeu de mouvement. La circulation du ballon et la recherche d'espaces sont deux essentiels du rugby que la Fédération Française de Rugby souhaite inculquer aux jeunes joueurs. L'enjeu originel de notre sport n'est pas de faire une course rectiligne pour « percuter » systématiquement le joueur d'en face. La Fédération Française de Rugby met notamment en place deux règles complémentaires aux autres formes de pratique : le passage en force et le

toucher deux secondes.

La stratégie est d'intégrer ces deux règles au sein d'un ensemble de pratiques pour que chaque école de rugby forme ses jeunes à un rugby éducatif et évolutif. Le but commun à de ces règles est de favoriser, quelque-soit la construction physique des jeunes, la continuité dans le jeu, la coopération et l'évitement.

Le programme rugby #BienJoué est caractérisé par un message fort : « Prenons soin de notre rugby ». Cette phrase à une volonté d'inclusion de toutes les parties prenantes du rugby. Cela fait écho aux actions de la Fédération Française de Rugby, de tous les dirigeants, des entraîneurs, des éducateurs et des bénévoles mais aussi des parents, qui doivent aller en ce sens. Nous sommes tous concernés et devons tous être animés par cette volonté.

# 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 31 mars
- 3 : la finale : le week-end de la finale du TOP 14

**Cette compétition regroupe tous les ans plus de 1100 clubs et plus de 8000 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 1<sup>er</sup> atelier le parcours collectif et le dernier atelier: l'attaque/défense.

## Les dotations :

- 1 : 16 équipes garçons sont récompensées lors des finales de secteur et 10 équipes chez les filles
- 2 : Seuls les Secteurs 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 25.

**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 2018 : 29 équipes garçons et 10 équipes filles se sont affrontées lors de la finale nationale.

# Le palmarès des filles

2005 - 2006	Grand Sud Est 1
2006 - 2007	Grand Ouest
2007 - 2008	Grand Ouest
2008 - 2009	Grand Ouest
2009 - 2010	Limousin
2010 - 2011	Périgord Agenais
2011 - 2012	Midi Pyrénées

2012 - 2013	Pays Catalan
2013 - 2014	Pays Catalan
2014 - 2015	Périgord Agenais
2015 - 2016	Nord Est
2016 - 2017	Nord Est
2017 - 2018	Midi Pyrénées

# 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>	<p>2016-2017</p>  <p>Rugby Tango Chalonnais Comité Bourgogne</p>	<p>2017-2018</p>  <p>Entente des Portes du Bearn Comité Bearn</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'écarter 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

## Atelier 1

Page 12

Parcours  
collectif



## Atelier 2

Page 14

Coups  
de pieds  
placés



## Atelier 3

Page 16

Jeu au  
pied et  
réception



## Atelier 4

Page 18

2 contre  
1+1

## Atelier 5

Page 20

# Attaque/ défense 1 contre 1



## Atelier 6

Page 22

# Poussée en sécurité



## Atelier 7

Page 24

# Règlement



## 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 - mal adressé - 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

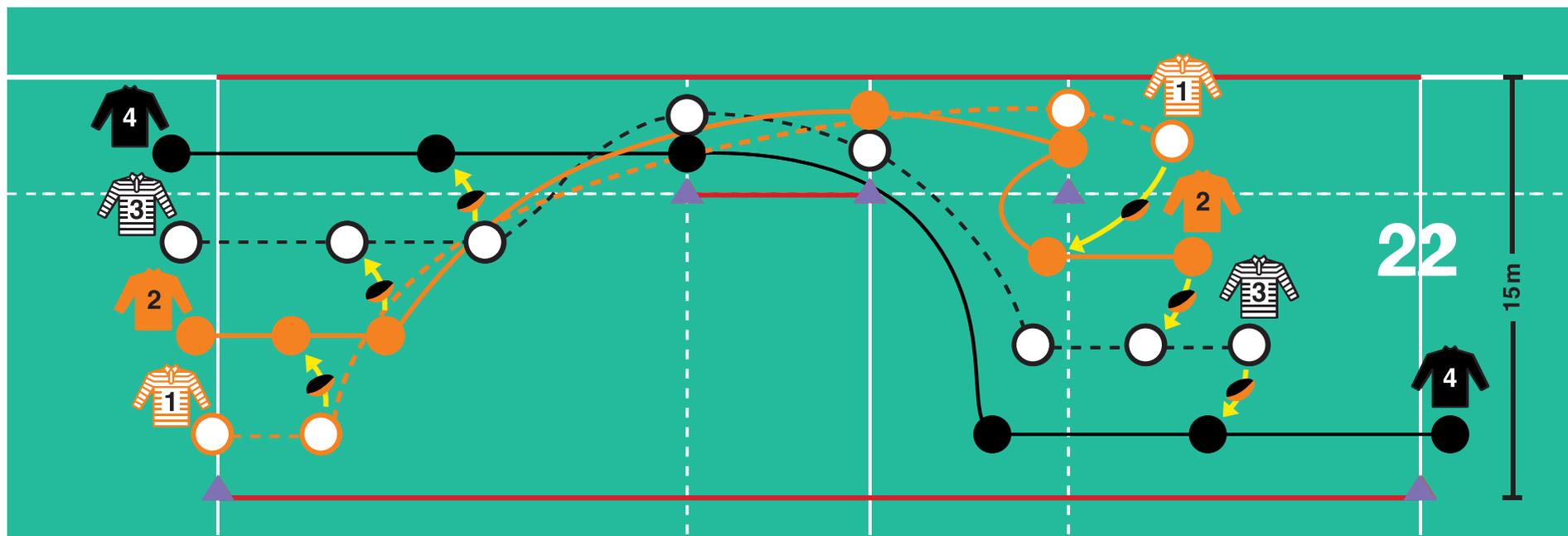
## le ramassage & la passe

### 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

### 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

### Position de départ

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

### Départ

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

### 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 Ntamack

**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

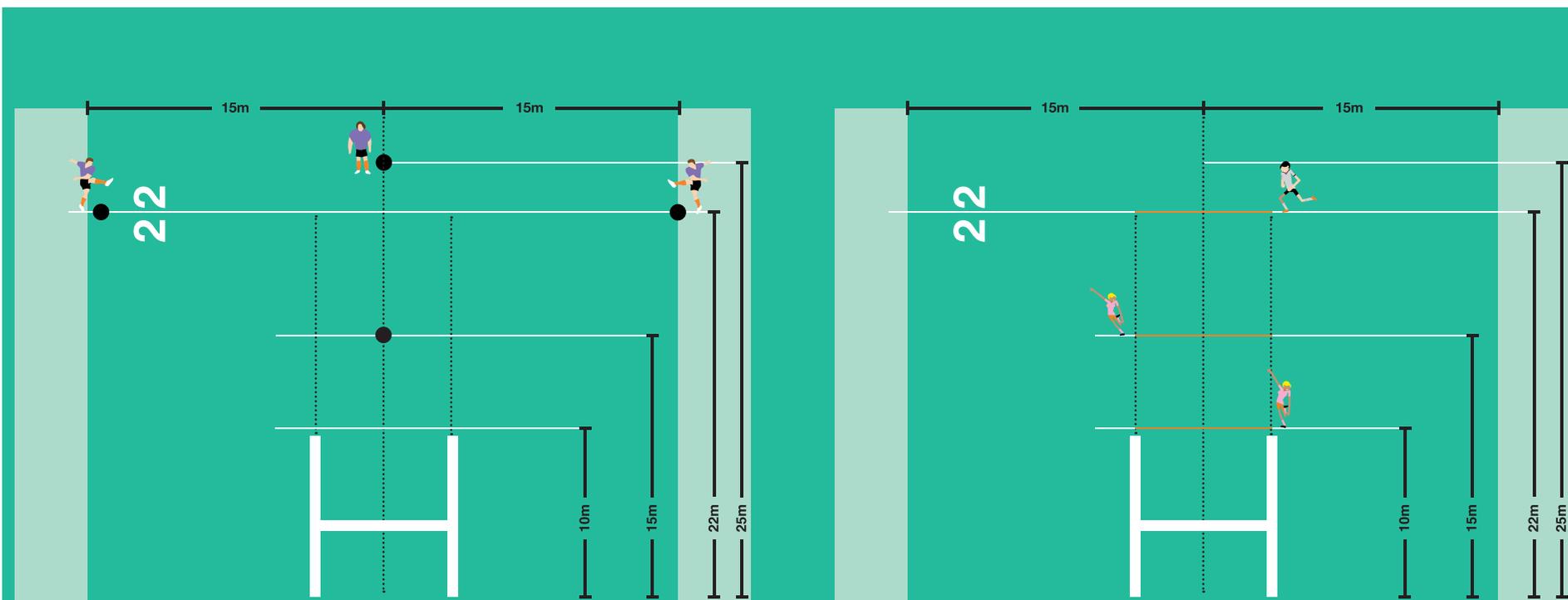
- 15m face aux poteaux : 3 points
- 25m face aux poteaux : 6 points
- 22m en étant décalé sur la droite ou la gauche des poteaux : 10 points

#### 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.



● 4 points de coups de pieds **garçons**

● 3 zones de coups de pieds **filles** face aux poteaux

## L'exercice

### Position de départ

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

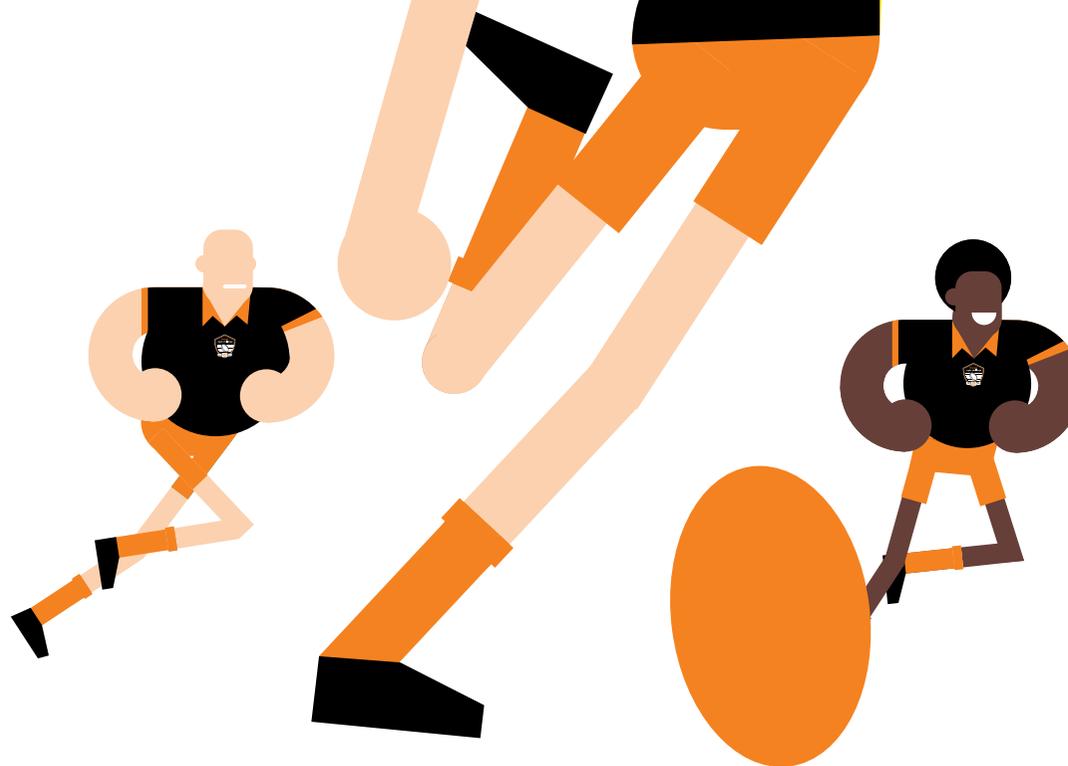
Une seule tentative est proposée pour chacun des 4 joueurs (4 rotations), mais seules les 3 meilleures sont comptabilisées.

### Le conseil d'Emile Ntamack

**Tout n'est que travail !  
Travail de précision et de maîtrise du jeu de pied.**

## 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.

Les gestes techniques

## la réception & le coup de pied à suivre

### La réception

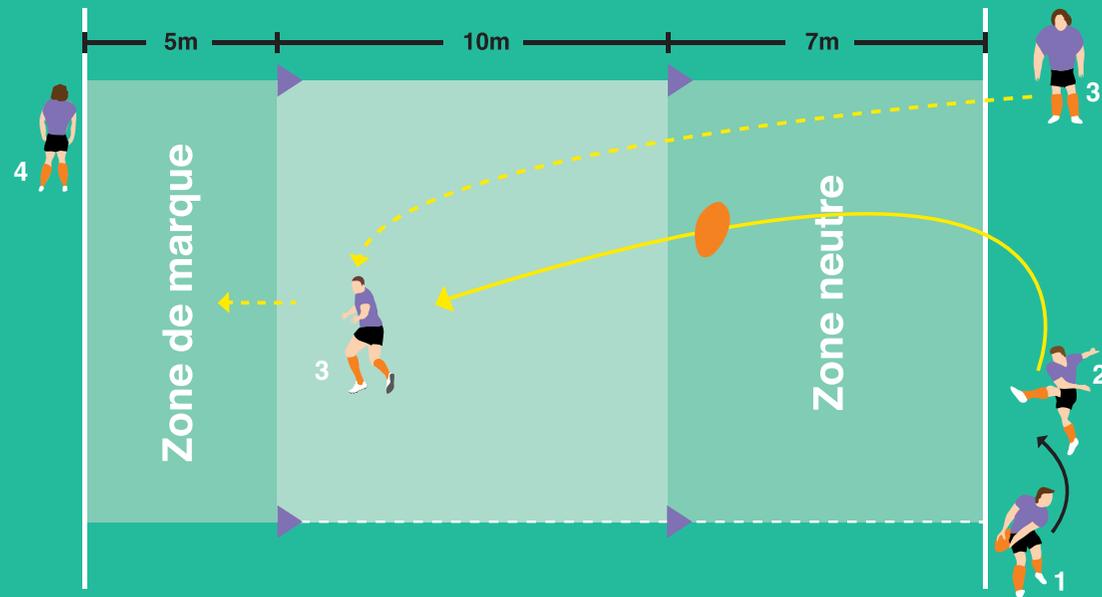
Pour sauter au ballon et le récupérer, le joueur doit prendre une impulsion verticale en lançant ses bras vers le ballon, les paumes des mains tournées vers son corps.

### La passe au pied

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.



8 secondes pour les filles et les garçons



## L'exercice

### 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.

### Départ

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

### 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 Ntamack

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.

### Le conseil d'Emile Ntamack

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.



8 secondes pour les garçons et 10 secondes pour les filles

## L'exercice

### Position de départ

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

### 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 3<sup>e</sup> 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.

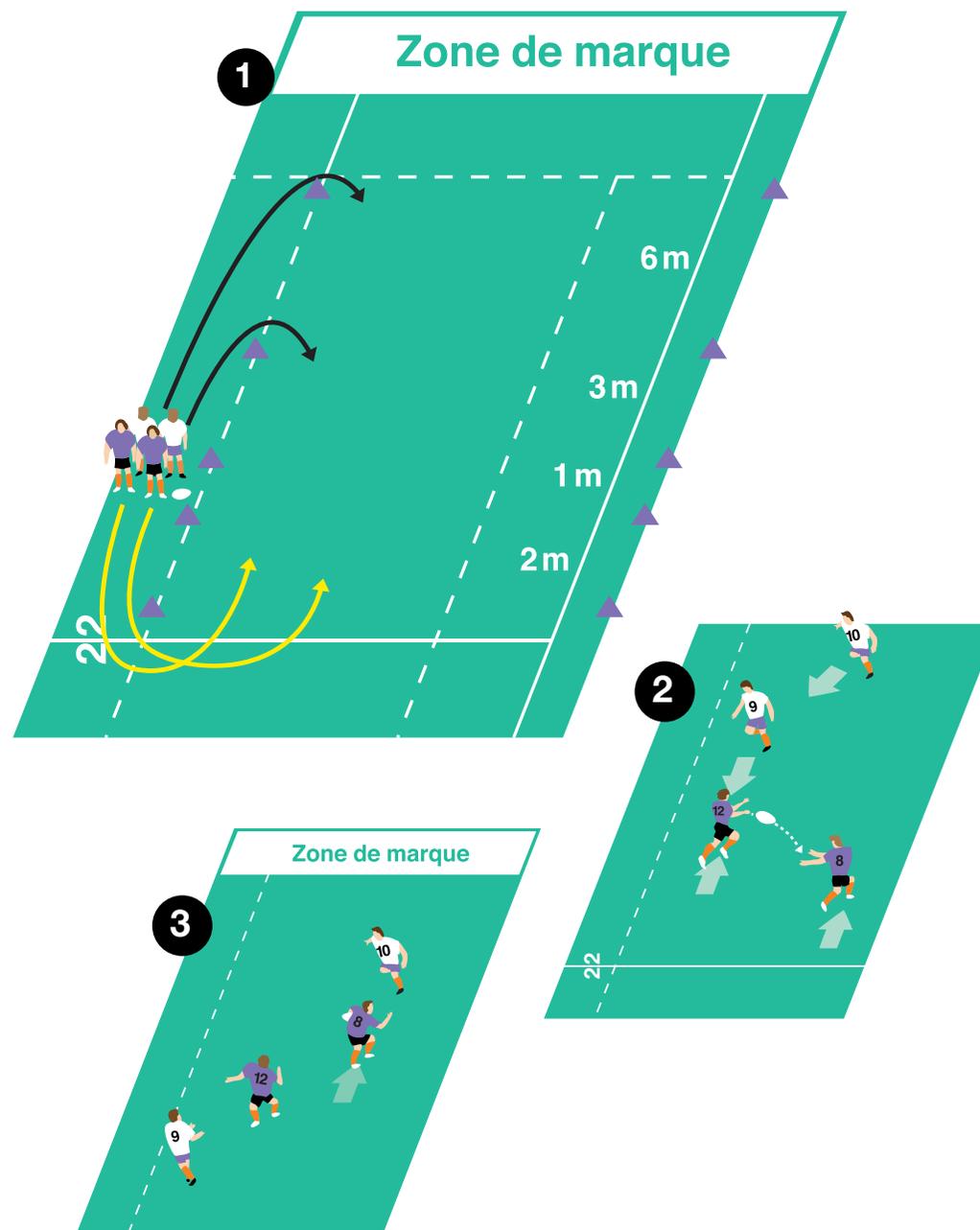
### Différentes étapes

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 réglement

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.

Les gestes techniques

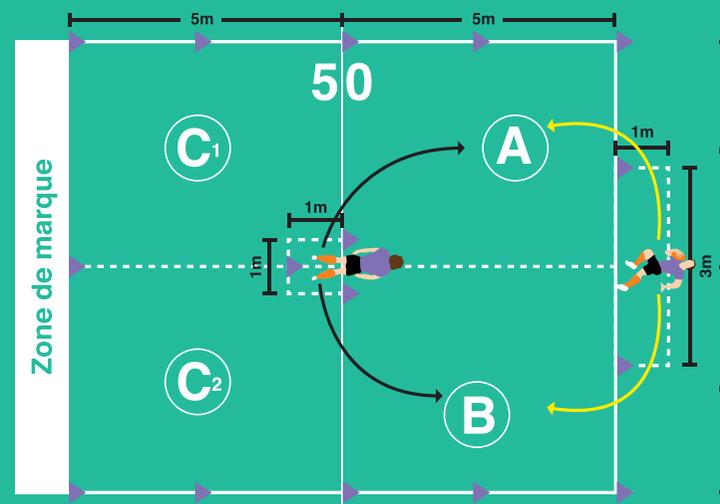
## le plaquage

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.

Ces 4 actions sont des actions dangereuses et entraîneront la note 0 :

- Plaquage au-dessus de la ceinture, avec la tête ou la mauvaise épaule
- Raffut au niveau de la tête et du visage
- Percussion coude décollé du corps
- Percussion de face, ballon tenu à 2 mains contre la poitrine (percussion « Passage en force »)

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.



Arrêt de l'action : 1. Essai ou plaquage réussi 2. Touche, en avant, ballon perdu 3. Jeu dangereux

## L'exercice

### Position de départ

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

### Départ

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

### 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 avancer et ne pas attendre que l'attaquant arrive, il doit orienter l'attaquant vers l'extérieur pour pouvoir réussir le plaquage. La tête doit être placée à l'extérieur du plaquage. Le plaquage doit être effectué avec l'épaule extérieure, la tête étant placée sur l'intérieur du porteur de balle.

### Le conseil d'Emile Ntamack

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



# L'exercice

## 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.

## 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.

## 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

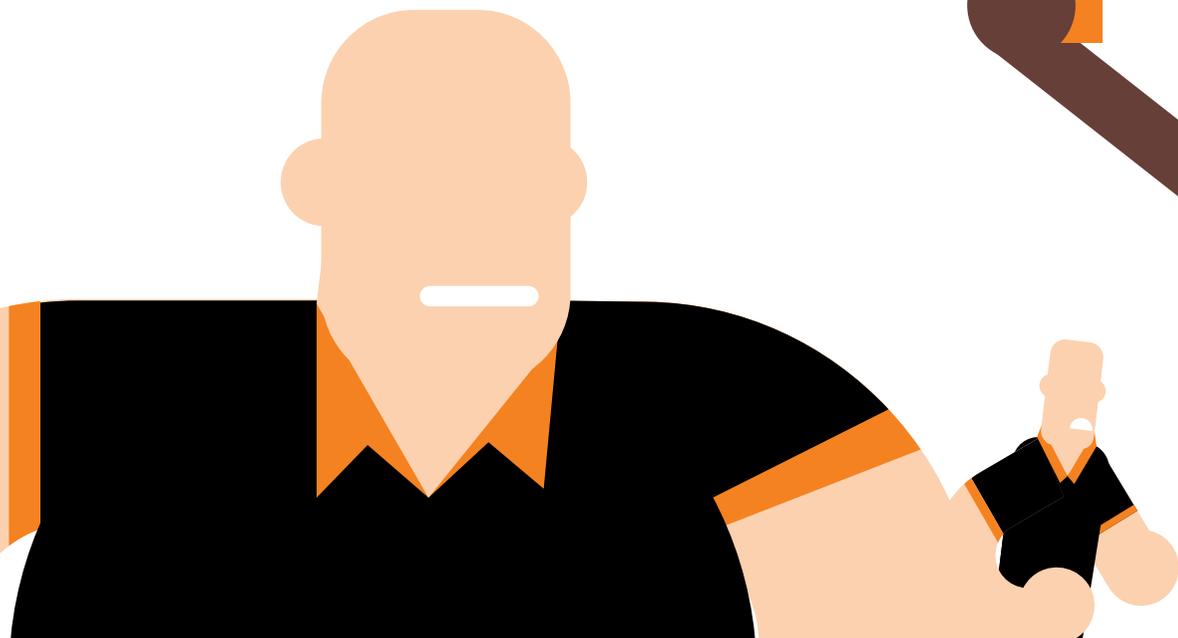
Être capable de maintenir la posture de "poussée en sécurité" lors de l'avancée sur 2 mètres en conservant :

- 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

Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

# Atelier 7

## Règlement



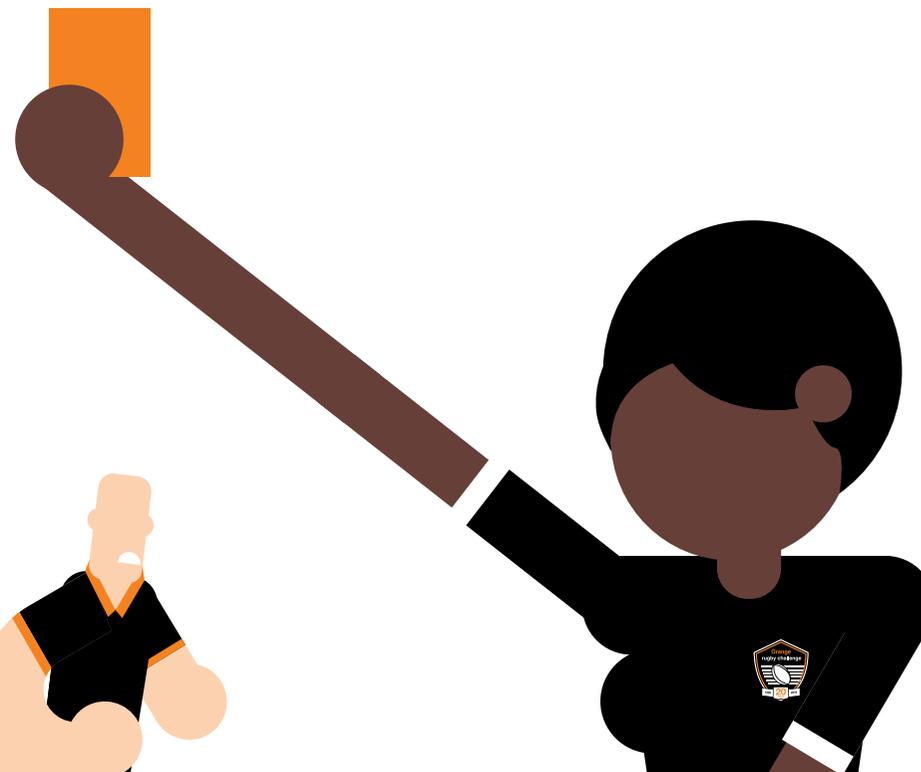
Difficulté : ★ ★ ★ ★ ★

### 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 tourelles de plots**  
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 :

### 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
15"01 < T < 15"25	39
15"26 < T < 15"50	38
15"51 < T < 15"75	37
15"76 < T < 16"	36
16"01 < T < 16"25	35
16"26 < T < 16"50	34
16"51 < T < 16"75	33
16"76 < T < 17"	32
17"01 < T < 17"25	31
17"26 < T < 17"50	30
17"51 < T < 17"75	29
17"76 < T < 18"	28
18"01 < T < 18"25	27

18"26 < T < 18"50	26
18"51 < T < 18"75	25
18"76 < T < 19"	24
19"01 < T < 19"25	23
19"26 < T < 19"50	22
19"51 < T < 19"75	21
19"76 < T < 20"	20
20"01 < T < 20"50	19
20"51 < T < 21"	18
21"01 < T < 21"50	17
21"51 < T < 22"	16
22"01 < T < 22"50	15
22"51 < T < 23"	14
23"01 < T < 23"50	13

23"51 < T < 24"	12
24"01 < T < 24"50	11
24"51 < T < 25"	10
25"01 < T < 26"	9
26"01 < T < 27"	8
27"01 < T < 28"	7
28"01 < T < 29"	6
29"01 < T < 30"	5
30"01 < T < 32"	4
32"01 < T < 34"	3
34"01 < T < 36"	2
36"01 < T < 40"	1
40"01 < T	0

**Note :**  
(Total des 3 meilleurs joueuses)

**/40**

**Joueuse 1 :**

**Joueuse 2 :**

**Joueuse 3 :**

**Joueuse 4 :**

Coup de pied placés	
Distance face aux poteaux	Points
10 mètres	3
15 mètres	6
22 mètres	10

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

Attaque/défense : 1 contre 1		
	Utilisateur	Opposant
Essai réussi	5	0
Plaquage réussi sans essai	0	5
Essai en étant plaqué	4	1

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

Poussé en sécurité	
	Points
Etape 1	/5
Etape 2	/5
Score	/10

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

Technique de jeu au pied et reception	
Seule la paire utilisatrice est évaluée.	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 ≥ 8 secondes	0

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

Situation de jeu : 2 contre 1+1	
Seule la paire utilisatrice est évaluée.	Points
Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action ≥ 10 secondes	0

**Note :** /40

Règlement
-----------

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

**Total Général**

**Note :** /270

# Résultats garçons



## Club / Comité :

### 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 :**  
(Total des 3 meilleures joueurs)

**/40**

**Joueur 1 :**

**Joueur 2 :**

**Joueur 3 :**

**Joueur 4 :**

Coup de pied placés	
Distance face aux poteaux	Points
15 mètres aux poteaux	3
25 mètres en face	6
22 mètres à droite ou à gauche	10

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

Poussé en sécurité	
	Points
Etape 1	/5
Etape 2	/5
Score	/10

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

Technique de jeu au pied et réception	
Notation par réception	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 ≥ 8 secondes	0

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

Situation de jeu : 2 contre 1+1	
Seule la paire utilisatrice est évaluée.	Points
Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action ≥ 10 secondes	0

**Note :** /40

Règlement
-----------

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

**Total Général**

**Note :** /270

# Pour tout renseignement

**Orange**  
**Cécile Riviuccio**

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



Avec Ecofolio  
tous les papiers  
se recyclent.