

Eduquer ... tout un sport !



# Les mots de l'UGSEL Nationale



Les challenges UGSEL répondent aux enjeux éducatifs et de santé de l'ensemble de nos jeunes scolarisés au sein de l'enseignement Catholique.

Ces propositions sont à l'attention de nos établissements et des leviers incontournables de promotion de l'activité sportive.

Notre souhait – faire en sorte d'  
« *offrir à chacun le bénéfice d'une pratique physique et sportive pérenne, s'inscrivant dans le vaste projet de l'héritage 2024* »

# Présentation du CHALLENGE



## OBJECTIF du Challenge

Promouvoir la pratique sportive au sein de chaque AS.

## ACCES au Challenge

Le Challenge de RUGBY est ouvert à toutes et à tous.  
La licence UGSEL reste obligatoire pour participer.

## PROGRAMME des Epreuves

Quatre épreuves par équipe sont à réaliser. Un temps imparti est défini pour chaque épreuve en fonction de la catégorie d'âge. Le but étant de marquer le plus de points de façon collective.

Les épreuves sont réalisées sous une forme de relais par équipe de cinq joueurs d'une seule et même catégorie.

Possibilité de proposer des équipes Mixtes dans toutes les catégories, sachant qu'un classement national sera réalisé selon 3 critères Masculin, Féminin et Mixte dans les 3 catégories suivantes : **Benjamin / Minimes / Lycée**

# Actions et Principes fondamentaux



1

## ATELIER 1 - INDIVIDUEL

Jeu au pied : Le par dessus

- Frapper le ballon avec son coup de pied sur un endroit précis
- Respecter une trajectoire en dosant son jeu au pied
- Réceptionner le ballon en l'air
- Aplatir le ballon dans une zone de marque

2

## ATELIER 2 - COLLECTIF

Jeu au pied : Le rasant

- Se déplacer le plus vite possible en utilisant une technique efficace
- Ramasser le ballon en perdant le moins de temps possible
- Réaliser des coordinations performantes
- Doser son jeu au pied pour que son coéquipier récupère le ballon et marque

3

4

## ATELIERS 3 et 4 - COLLECTIF

Un maximum de transmissions

- Se déplacer le plus vite possible en adoptant une motricité efficace
- Utiliser l'avant de ses appuis pour être le plus dynamique possible
- Savoir se déplacer en sprintant avec le ballon tenu à 2 mains
- Ajuster une passe tendue et précise des deux côtés



UGSEL

Fédération Sportive Éducative  
de l'Enseignement Catholique

# Atelier 1

## JEU AU PIED – PAR DESSUS



### But du jeu :

Pendant le temps imparti, les joueurs (ses) de l'équipe devront marquer le plus d'essais possibles en réalisant un relais : un petit coup de pied par-dessus un obstacle, récupérer le ballon derrière celui-ci de volée pour aller aplatir le ballon dans une zone délimitée.

1 ESSAI = 1 POINT



### Temps par catégorie

Toutes Catégories – 2 minutes

### Difficultés :

COLLEGE – Utilisation d'1 pied  
LYCEE – alterner pied droit et pied gauche à chaque passage

### Description de l'atelier :

1. Engager le ballon par le pied et réaliser un sprint de 10 mètres, tourner à droite
2. Montées de genoux entres 6 lattes espacées de 0,50 m
3. Coup de pied par-dessus un obstacle (hauteur 2m). Le ballon doit obligatoirement être récupéré de volée. S'il tombe au sol l'action sera considérée comme un échec.
4. Aplatir pour marquer 1 point.
5. Le relais se déclenche lorsque le ballon est aplati ou qu'il n'est pas réceptionné.

### Le coup de pied par dessus :

Pour réussir, il faut que le botteur s'oriente légèrement vers le futur réceptionneur.

Le ballon doit tomber presque verticalement sur son pied.

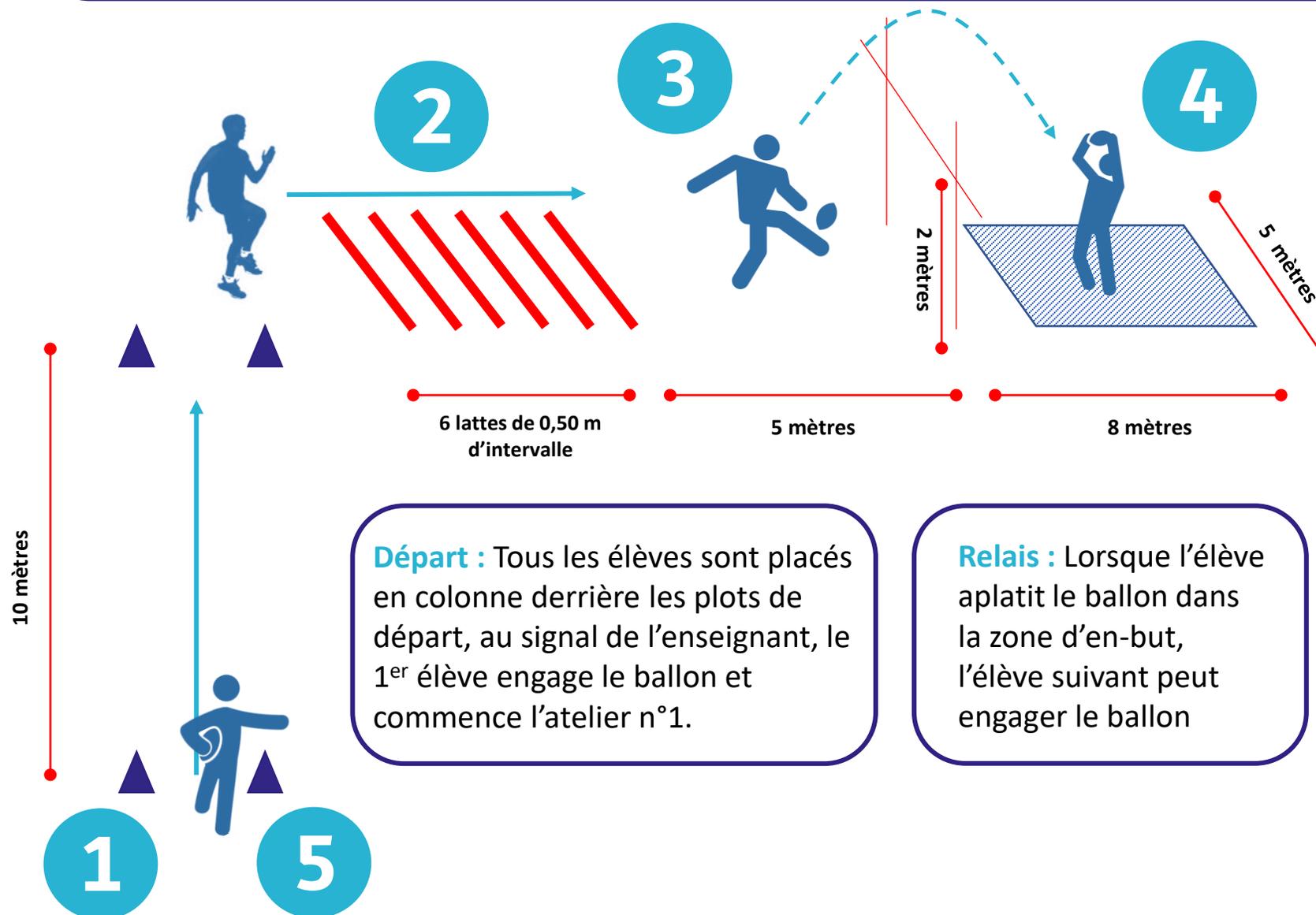
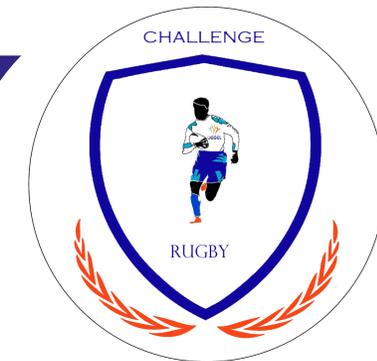
Lors de la frappe, le joueur doit monter sa jambe assez haut pour donner une trajectoire haute au ballon.

---

### 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.

# ATELIER 1 - La fiche de l'exercice



**Départ :** Tous les élèves sont placés en colonne derrière les plots de départ, au signal de l'enseignant, le 1<sup>er</sup> élève engage le ballon et commence l'atelier n°1.

**Relais :** Lorsque l'élève aplatit le ballon dans la zone d'en-but, l'élève suivant peut engager le ballon

**Description :**

1. Engager le ballon par le pied et réaliser un sprint de 10 mètres, tourner à droite
2. Montées de genoux entre 6 lattes espacées de 0,50 m
3. Coup de pied par-dessus un obstacle (hauteur 2m). Le ballon doit obligatoirement être récupéré de volée. S'il tombe au sol l'action sera considérée comme un échec.
4. Aplatir pour marquer 1 point.
5. Le relais se déclenche lorsque le ballon est aplati ou qu'il n'est pas réceptionné par le joueur précédent.

# JEU AU PIED RASANT



## But du jeu :

L'épreuve durera **2 minutes**. Pendant ce temps, chaque joueur devra s'organiser pour marquer le plus de points possibles en réalisant un coup de pied rasant à un coéquipier qui devra marquer un essai.

**1 ESSAI = 1 POINT**



## Temps par catégorie

Toutes Catégories – **2 minutes**

## Difficultés de la motricité dans les intervalles :

COLLEGE – 1 pied par intervalle  
LYCEE – 2 pieds par intervalle

## Description

1. Sprint 10 mètres
2. Enchaîner 2 sauts pieds joints au-dessus de 2 haies (40cm) et passage en rampant sous la troisième haie
3. Se relever pour aller ramasser un ballon
4. Réaliser un travail d'appuis spécifiques (au choix selon le niveau) dans l'intervalle de 6 lattes (échelle de coordination)
5. Coup de pied rasant à suivre pour le joueur suivant (non hors-jeu) à réceptionner dans la zone d'en-but
6. Aplatir le ballon dans cette zone et revenir à la porte de départ pour enchaîner l'exercice

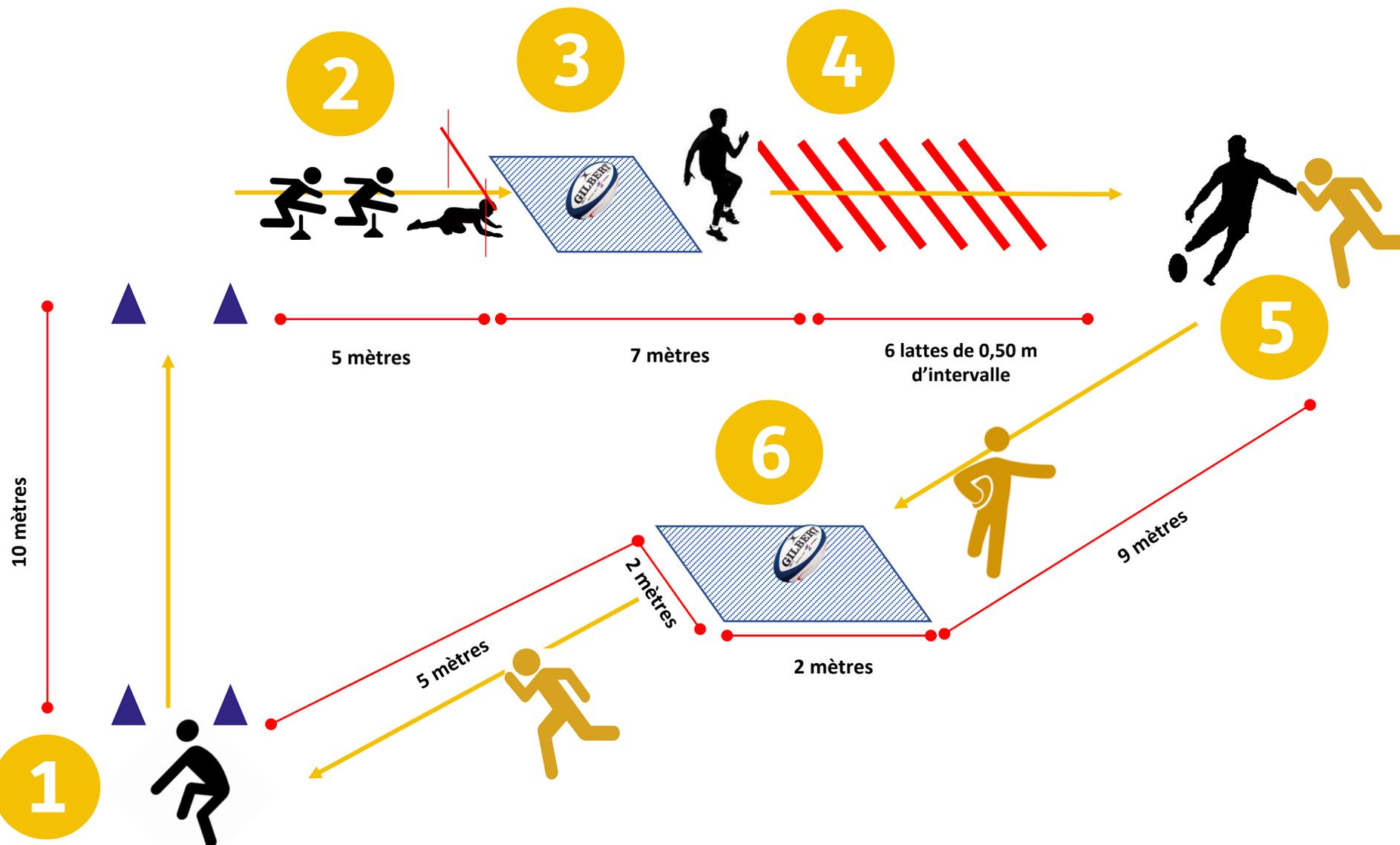
## Le coup de pied rasant :

Pour réussir ce geste technique, il est nécessaire de placer le ballon sur votre coup de pied et d'envoyer votre jambe en direction de la cible. Notre conseil : avoir un bon contact de balle grâce à un "pied dur". Ces repères vous aideront à bien réaliser des coups de pied rasants avec l'extérieur ou l'intérieur du pied

## La 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.

# ATELIER 2 - La fiche de l'exercice



**Départ :** Les élèves sont placés en colonne derrière les plots de départ, au signal de l'enseignant, le 1<sup>er</sup> élève (**noir**) démarre en sprint et le joueur récepteur (**jaune**) est en poste 5.

**Relais :** Lorsque l'élève récepteur (**jaune**) aplatit le ballon dans la zone d'en-but.

**PASSE EN COURSE****But du jeu :**

L'épreuve durera **2 minutes**. Chaque joueur devra s'organiser pour marquer le plus de points possibles en réalisant une série d'exercices et une passe précise sur un partenaire en mouvement à 3 distances différentes en fonction de la catégorie.

**1 ESSAI = 1 POINTS****Temps par catégorie**Toutes Catégories – **2 minutes****Distance de passes :**

Benjamin(e)s – 5 mètres

Minimes et LYCEE Filles – 7 mètres

LYCEE Garçons – 9 mètres

**Description**

1. Alternier passage au-dessus d'une haie (40 cm de haut) puis en dessous en rampant. 4 haies consécutives à franchir.
2. Ramasser un ballon et s'orienter vers la droite.
3. Réaliser un slalom par petits pas latéraux, s'orienter vers la droite.
4. Sprint de 7 mètres
5. Passe de 5, 7 ou 9 mètres à un camarade en mouvement qui aplatit le ballon dans la zone d'en-but et réalise le même parcours vers la gauche

*Alternier **obligatoirement** un passage à gauche et un passage à droite*

**La passe :**

Le porteur du ballon prend l'information sur le positionnement de son coéquipier.

Les épaules et le regard sont orientés vers le partenaire. Les bras et les mains accompagnent le ballon.

**L'attitude en sprint :**

Garder le torse droit et à la verticale. Tenir la tête droite, tout en relâchant les muscles du visage et du cou.

Fléchir les coudes à 90 degrés.

À chaque foulée, lever le genou avant bien haut et déplier complètement la jambe arrière pour obtenir une puissance maximale.

Au début du sprint, faire de petites foulées rapides. Augmenter la distance des foulées à mesure qu'on gagne en vitesse.





# UN MAX DE TRANSMISSIONS

## But du jeu :

Durant une période de 2 minutes, une équipe de 5 élèves devra réaliser un maximum de passes immobiles, en utilisant simplement le haut du corps et dissociant les actions haut du corps / bas du corps. A chaque extrémité l'élève devra réaliser un engagement par le pied.

**1 ENGAGEMENT AU PIED = 1 POINT**



## Temps par catégorie

Toutes Catégories – **2 minutes**

## Distance de passes :

Benjamin(e)s – 5 mètres

Minimes et LYCEE Filles – 7 mètres

LYCEE Garçons – 9 mètres à genoux  
(et supprimer les engagements)

## Description

1. Le jeu démarre au signal de l'enseignant. L'élève à l'une des extrémités de la ligne engage le ballon avec le pied droit et réalise un passe vers son coéquipier qui est immobile, qui lui passe au prochain et ainsi de suite.
2. Une fois le ballon arrivé à l'autre extrémité, l'élève devra ré-engager le ballon avec le pied gauche pour réaliser à nouveau des transmissions vers la première extrémité,
3. et ainsi de suite...

*Lorsque le ballon tombe ou qu'un élève se déplace pour réceptionner le ballon, le jeu s'arrête et on comptabilisera le nombre d'engagements réalisés (ou de réception de balle aux extrémités pour les LYCEE)*

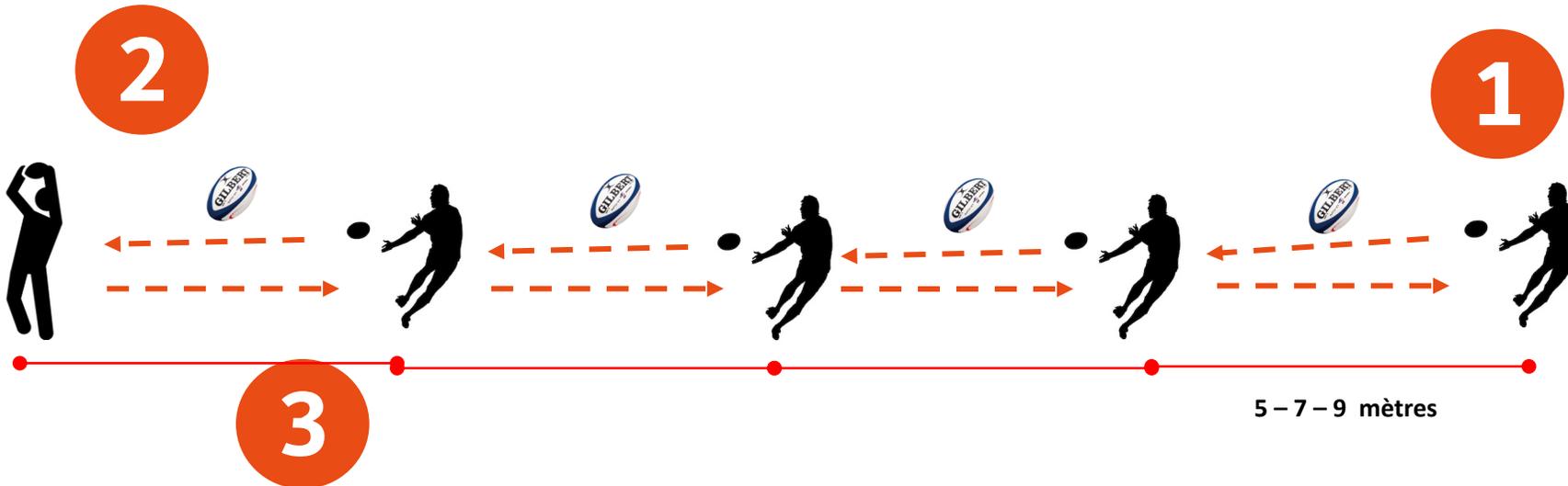
## L'engagement au pied :

Le porteur du ballon tient le ballon à 2 mains sur le plan vertical. Ensuite, il va s'organiser pour faire tomber le ballon le plus droit possible sur son coup de pied, de façon à botter la pointe inférieure. En maîtrisant la force et la direction du coup de pied, le ballon est réceptionné à nouveau par l'élève. Cette gestuelle paraît essentielle pour jouer vite sur un coup de pied de pénalité.

## Réception ballon :

Le réceptionneur regarde le passeur et s'assure qu'il l'a vu. A ce moment le réceptionneur tend ses main vers le passeur de façon à donner une cible précise. On peut compléter cette action par une verbalisation du prénom.

# ATELIER 4 - La fiche de l'exercice



## Départ :

Tous les élèves sont placés sur la même ligne.  
Le jeu commence lorsque le 1<sup>er</sup> élève réalise l'engagement au pied.

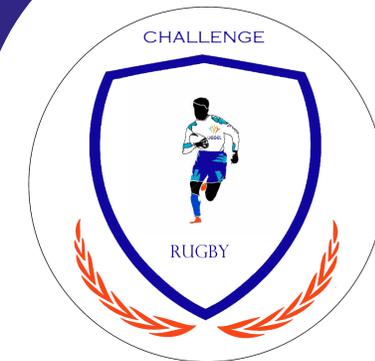
## Niveaux de difficultés :

Benjamins – 5 m d'intervalle  
Minimes et LYCEE Filles – 7 m d'intervalle  
LYCEE Garçons – 9 m d'intervalle en étant à genoux

## Description :

1. Le jeu démarre au signal de l'enseignant. L'élève à l'une des extrémités de la ligne engage le ballon avec le pied droit et réalise une passe vers son coéquipier qui est immobile, qui lui passe au prochain et ainsi de suite.
2. Une fois le ballon arrivé à l'autre extrémité, l'élève devra ré-engager le ballon avec le pied gauche pour réaliser à nouveau des transmissions vers la première extrémité,
3. et ainsi de suite...

# Ma Fiche de résultats – TEAM n°



ETABLISSEMENT : ..... DEPARTEMENT : ..... CATEGORIE : .....

ENSEIGNANT d'EPS : ..... @ : .....



Joueur n°1

.....  
.....



Joueur n°2

.....  
.....



Joueur n°3

.....  
.....



Joueur n°4

.....  
.....



Joueur n°5

.....  
.....

Atelier **1**

**SCORE :**

Atelier **2**

**SCORE :**

Atelier **3**

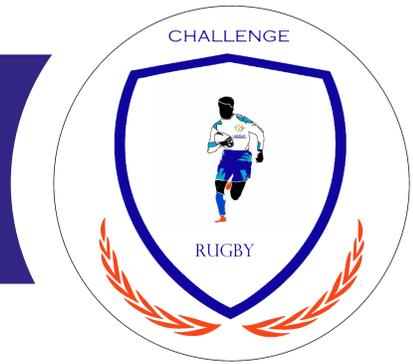
**SCORE :**

Atelier **4**

**SCORE :**

SCORE  
**GENERAL**

# Ma Fiche ressource proposée par J. AICARDI



Pour vous aider, nous vous proposons 3 liens vidéos permettant d'analyser et observer la technique des gestes proposés :



**COUP DE PIED PAR DESSUS**  
Technique Individuelle

- <https://youtu.be/VIFYyySpsis>



**COUP DE PIED RASANT**  
La connexion par le pied

- <https://youtu.be/To-L8rzka8U>



**LA PASSE TENDUE**  
La transmission de « l'objet d'amour »

- <https://youtu.be/79ywF7nrZY0>

Eduquer ... tout un sport !

## Pour tous renseignements :

UGSEL Nationale - Patricia PETIT @ : [p-petit@ugsel.org](mailto:p-petit@ugsel.org)

## Membres de la CTN Rugby UGSEL

Maxime GENIQUE @ : [maxime.genique@ac-nancy-metz.fr](mailto:maxime.genique@ac-nancy-metz.fr)

Hugues LAHEUGUERE @ : [hugueslaheuguere@gmail.com](mailto:hugueslaheuguere@gmail.com)

Vincent GODET @ : [vincent\\_godet@hotmail.fr](mailto:vincent_godet@hotmail.fr)

