



Gestes techniques : Rugby

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique individuelle, l'intelligence collective, la robustesse et la sécurité pour performer en match.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparation physique complète avant l'intensité du jeu.

1. Mobilisation articulations : épaules, hanches, genoux.
2. Courses, passes et exercices dynamiques (plaquages, contacts simulés).
3. Étirements actifs, activation cardio et respiratoire.

Contrôle du matériel et de l'équipement

Vérification du ballon, des protections et de la tenue.

1. Ballon à bonne pression et grip.
2. Protège-dents, épaulières, chaussettes remontées.
3. Tenue adaptée, chaussures cramponnées.

Technique individuelle

Passes

Maîtriser tous les types de passes de rugby.

1. Passe vissée à deux mains (extérieur/intérieur du terrain).
2. Passe courte en contact, transversale et lobée.
3. Répétition en déplacement et à pleine vitesse.

Plaquage et défense

Sécuriser l'impact et stopper l'adversaire dans les règles.

1. Position basse, épaules en avant.
2. Enerrer les jambes ou le bassin, ramener au sol.
3. Lâcher l'adversaire après le plaquage, replacer dans le jeu.

Jeu au pied

Utiliser le pied pour dégager ou surprendre.

1. Frappe en drop, coup de pied de dégagement.
2. Jeu de pression ou chandelle pour récupérer.
3. Maîtrise de la puissance/direction en situation réelle.

Tactique et collectif

Organisation offensive/défensive

Travailler la progression en équipe et la solidarité.



1. Création de ligne de passes et soutien.
2. Déplacements synchronisés défense/attaque.
3. Organisation sur phases arrêtées (mêlée, touche).

Communication et adaptation

Dialoguer et anticiper vers l'efficacité collective.

1. Signaux vocaux et gestuels avant chaque action.
2. Lecture du jeu adverse et adaptation rapide.
3. Gestion des relais et changement de poste/direction.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.