

L'accueil des moins de 7 ans

L'environnement proposé aux moins de 7 ans doit tenir compte des aspects sécuritaires et conviviaux :

- Implication des parents,
- Ambiance chaleureuse (qualité du club, des vestiaires, du matériel, goûter)
- Séance ludique

A cet âge, l'enfant a besoin d'un cadre de référence. C'est son premier contact avec l'activité rugby, son éducation et son apprentissage devront respecter les différentes étapes de son développement (motricité, affectivité, compréhension de ses actions) par le plaisir et le jeu total.

Le rugby de l'enfant, fait de mouvement, lui permet l'acquisition d'un patrimoine moteur (se déplacer, sauter, lancer, porter, gestes pr imitatifs et expressifs) qu'il réinvestira dans ses futures étapes d'apprentissage (essais erreurs).

La mise en mémoire de ces nombreuses sollicitations permettra à l'enfant de constituer son image corporelle.

Les éléments de base à prendre en considération doivent être centrés sur les capacités de l'enfant.

Il aime avant tout jouer à tous les jeux qui l'aident à " se grandir ".

Comme il fonctionne par pulsions, il a besoin de découvrir l'espace, d'éprouver son équilibre, sa latéralité, de maîtriser un certain cor postural. Il est toujours en activité par périodes de courtes durées.

	Objectifs de travail	Comportements attendus
Jeu de mouvement	<ul style="list-style-type: none"> • Porter la balle • Avancer vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Marquer souvent • Attraper le ballon • Courir avec le ballon • Défendre sa ligne de but • S'opposer physiquement • Attraper le porteur de balle
Gestion des contacts et des luttes	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver le ballon au contact ou le récupérer 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer en sécurité • Avancer au contact de l'adversai • Lutter pour gagner le ballon • Accepter de tomber
Lancement de jeu	<ul style="list-style-type: none"> • S'orienter vers la cible 	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer la ligne de marque • Se placer chacun dans son cam • Respecter les limites du terrain
Respecter les règles	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la règle de la marque et du hors-jeu 	<ul style="list-style-type: none"> • Poser le ballon pour marquer • Se replacer pour faire avancer

Les exercices, qui vous sont présentés ci dessous à titre d'exemple, sont des jeux pour préparer l'enfant dans trois grands axes individuelle ou collective, la course et la manipulation d'un ballon. Pour construire d'autres exercices, il est conseillé d'utiliser ces trois axes, seul ou associés, de façon à les rendre ludiques.

Lutte / combat

Consignes générales :

La Sécurité doit être toujours assurée
 Ne pas faire mal
 Ne pas se faire mal
 Ne pas se laisser faire mal

Alterner :

Différents contacts (adversaire, sol)
 Luttes individuelles et collectives
 Formes d'actions (pousser, tirer, percuter)
 Position de combat (sol, assis, à genoux, debout)

Manipulation

Passer le ballon du bras gauche au bras droit
 Ballon tournant autour de la taille
 Ballon tournant autour de la jambe
 Jeté en l'air et rattrapé
 Ballon posé puis ramassé
 Ballon passé à la main ou au pied
 ...

Course

Alterner les types de courses :
 Varier la vitesse
 Varier la direction
 Varier la forme
 Varier la distance
 Varier le nombre de participants
 ...

Télécharger

- ▶ [Exercices Lutte](#)
- ▶ [Exercices Course / Lutte](#)
- ▶ [Exercices Manipulation / Lutte](#)
- ▶ [Exercices Course / Manipulation](#)

Extraits du document FFR/DTN : Plan de Formation du Joueur Tome 2