



**2012 / 2013**

pour tout renseignement

Orange : **Mikel Sarriquet** 01 55 22 43 91  
Comités : **Guillaume Kuentz** 01 58 47 84 63

Vos impressions, vos commentaires  
sur l'Orange rugby challenge 2012/2013

<http://www.facebook.com/orangerugbychallenge>



## Emile N'Tamack

46 sélections en équipe de France  
parrain de l'Orange rugby challenge depuis 1999

CHAQUE MARDI,  
VIVEZ UN GRAND  
MOMENT DE CINÉMA  
AVEC L'INVITÉ  
DE VOTRE CHOIX

le mardi avec Cinéday, tous les clients Orange  
peuvent inviter la personne de leur choix au cinéma  
rendez-vous sur [cineday.fr](http://cineday.fr) ou téléchargez l'appli Cinéday

Orange  
Cinéday



la vie change avec orange™

Offre soumise à conditions et valable en métropole, réservée aux clients détenteurs d'une offre Orange (hors offres professionnelles), dans la limite d'une place offerte par abonnement et par semaine, à l'exception de l'abonnement Open qui donnera droit à son titulaire à deux places offertes (même cinéma, même séance, même film, hors éventuelle majoration pour les films en 3D, Imax et hors avant-première, projection privée et séance «hors film») pour toute place de cinéma achetée au tarif habituel (pour 2 places achetées pour les clients Open) dans un des cinémas partenaires, hors coûts éventuels de commande liés à l'appel au 3000 ou à l'envoi d'un SMS et/ou à une connexion internet. Application pour smartphone Android, iPhone et Windows Phone compatible, disponible gratuitement sur l'App Shop, l'Android Market, l'Appstore et le Market Place - Windows Phone. Coûts de connexion pour le téléchargement et pour l'usage variables selon l'offre détenue. Détail de l'offre et liste des cinémas partenaires sur [cineday.fr](http://cineday.fr)

“

pour cette quatorzième édition de l'Orange rugby challenge, 1 100 clubs et pas moins de 8 000 jeunes tenteront de l'emporter afin d'avoir le privilège de fouler la pelouse mythique du Stade de France.

L'édition 2012/2013 sera bien de nouveau LE rendez-vous incontournable des jeunes rugbymen en herbe! Les valeurs ainsi que les qualités indispensables à la pratique du rugby seront mises à l'honneur!

Depuis plus de 10 ans, l'Orange rugby challenge est reconnu comme le premier événement national de rugby à destination des minimes organisé par la Fédération Française de Rugby et Orange.

Félicitation également à l'ensemble des différents comités, bénévoles, éducateurs et cadres techniques qui font la réussite de cette compétition édition après édition. Les différentes phases départementales, régionales et la finale nationale témoignent de la dimension de l'événement et de l'implication de tous.

Merci enfin à Orange, partenaire historique du rugby, qui soutient ce challenge depuis déjà treize ans. Depuis sa création en 1999, l'Orange rugby challenge a permis à des milliers de jeunes de réaliser leurs rêves et a vu éclore quelques grands joueurs de rugby... Et ce n'est qu'un début ! ”

Bonne chance à tous et que la fête soit belle !



# Orange et le rugby

## Un partenaire historique engagé

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.



## ... aux côtés de l'élite

Depuis 1999, Orange est Partenaire Officiel de la Fédération Française de Rugby et du XV de France et de tous les clubs du TOP 14. Orange est ainsi devenu un Partenaire Majeur du Championnat de France de rugby, mais également des principaux clubs de PRO D2.

## ... de tous les pratiquants avec l'Orange rugby challenge

Fier d'associer sa marque aux plus prestigieuses compétitions nationales et internationales, Orange favorise également le développement du rugby en encourageant les jeunes talents avec l'Orange rugby challenge. Créé en juin 1999 avec la collaboration de la FFR et parrainé par Emile N'Tamack, l'Orange rugby challenge est le rendez-vous incontournable des jeunes rugbyemen qui réunit chaque année plus de

Pierre BERNARD

Julien PEYRELONGUE



## ... et l'Orange Rugby Campus

8 000 jeunes garçons et filles de moins de 15 ans provenant de plus de 1100 clubs.

D'abord départementale puis régionale, l'édition 2012/2013 de l'Orange rugby challenge s'achèvera lors de la finale nationale au CNR de Linas-Marcoussis le 1<sup>er</sup> juin 2013. Les finalistes et leurs éducateurs assisteront à la finale du TOP 14 et participeront à un tour d'honneur au Stade de France. Parmi ces jeunes, certains feront peut-être partie des grands joueurs de demain comme Raphaël Lakafia (Biarritz Olympique), Mathieu Bastareaud (RC Toulon), Morgan Parra (ASM Clermont Auvergne), Pierre Bernard (Castres Olympique), François Trinh-Duc (Montpellier Hérault RC) devenus joueurs professionnels et qui ont porté durant leur jeunesse les couleurs de l'Orange rugby challenge.

Depuis 2011, Orange organise l'Orange Rugby Campus en collaboration avec le PUC (Paris Université Club), un tournoi de rugby à 7 (future discipline Olympique) réunissant des étudiants de grandes écoles.

20 équipes (8 féminines et 12 masculines) et 250 étudiants s'affrontent sur 2 jours dans le cadre idyllique du CNR de Linas-Marcoussis (Siège de la Fédération Française de Rugby) dans un esprit « festif et rugby » entourés de joueurs ou d'anciens joueurs professionnels comme Christophe Dominici, parrain de cet événement.



## INTERVIEW

# Raphaël Lakafia

En tant qu'ancien participant de l'Orange rugby challenge, Raphaël Lakafia, 3<sup>e</sup> ligne centre de Biarritz, nous livre ses impressions sur la compétition, et confie sa passion pour l'ovalie.

### Comment as-tu découvert le rugby ?

**Raphaël Lakafia :** J'ai découvert le rugby lorsque je suis arrivé au collège à Tours. Avec mon frère nous avions un ami, Davy, qui lui était passionné. Lui et ses frères jouaient tous à l'US Tours, et son père était éducateur au sein des équipes jeunes. Après m'être essayé à plusieurs sports comme le foot et le judo, j'ai donc tenté le rugby, sans rien y connaître... Je ne savais même pas que nous n'avions pas le droit de faire des passes en avant ! Et ça a été le coup de foudre ! J'ai donc fait toute mon école de rugby à l'US Tours avant de rejoindre successivement Clermont, Grenoble et Biarritz.

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

**R. L. :** J'ai en effet participé à l'Orange rugby challenge en 2003 avec le club de l'US TOURS, malheureusement c'était dans mes premières années de rugby et avec mon équipe nous n'avons pas réussi à atteindre les finales... Mais ça reste un très bon souvenir, où l'on commence à découvrir la pression !

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

**R. L. :** Je retiens vraiment l'esprit de ce challenge ! Il faut être concentré et appliqué durant toutes les différentes épreuves. Tout le monde a cœur de bien faire, et surtout de bien représenter son club, en ayant l'espoir de partir à Marcoussis pour participer à la finale.

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

**R. L. :** Pour moi le plus important c'est que le rugby reste une passion ! Car c'est le meilleur moyen de progresser, travailler en prenant du plaisir !

Ensuite je dirais qu'il faut être persévérant, car le chemin est très long avant de devenir pro, et souvent parsemé d'embûches ! Il ne faut surtout pas baisser les bras, et se donner les moyens de réaliser son rêve. Et enfin, il faut chercher à progresser tout le temps, et ne pas se reposer uniquement sur ses points forts. Le plus dur n'est pas d'être performant, mais de le rester.

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

**R. L. :** Mon plus beau souvenir de rugby est sans aucun doute ma première sélection avec le XV de France à Bordeaux contre l'Irlande. C'est un souvenir inoubliable, toute ma famille et mes amis étaient là pour m'encourager ! Et la victoire a rendu ce moment magique...

### Quel est ton pire souvenir ?

**R. L. :** Mon pire souvenir est certainement la défaite contre le Pays de Galles lors de la Coupe du Monde des moins de 20 ans... J'ai vraiment eu le sentiment pour la première fois de ma carrière d'être volé ! A 5 minutes de la fin nous menions de 10 points, et puis nous prenons un carton jaune, un essai de pénalité, et un autre essai à la 87<sup>ème</sup> minute ! De quoi rendre fou, surtout que ce match était un quart de final... Notre aventure à la Coupe du Monde s'est donc arrêtée après ce match.



# Fiche de présentation



Crée en 1999, l'Orange rugby challenge est réservé aux jeunes de la catégorie minimes (-15ans)

La compétition se déroule en 3 phases :

- # 1 : la phase départementale de décembre jusqu'au 15 février
- # 2 : la phase régionale du 15 février au 2 avril
- # 3 : la phase 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 1<sup>er</sup> atelier le parcours collectif et le dernier atelier : l'attaque défense

\_ Parcours collectif  
\_ Coups de pieds placés  
\_ Jeu au pied et réception  
\_ 2 contre 1+1

\_ Attaque/Défense 1 contre 1  
\_ Poussée en sécurité  
\_ Règlement

Les dotations

- # 1 : 16 équipes garçons sont récompensées 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 8 équipes chez les filles) pourront prétendre avoir un représentant à la finale nationale
- # 3 : Les dotations sont envoyées 1 à 2 semaines avant la finale régionale

L'ensemble des dotations est détaillé en page 30

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 2012 : 28 comités, 28 équipes garçons et 10 équipes filles étaient représentés

## LE PALMARES 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

## des garçons

1999-2000



Sporting Nazairien Rugby  
Comité Pays de la Loire

2000-2001



Association Sportive  
Montferrandaise  
Comité Auvergne

2001-2002



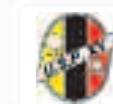
Stade Olympique Voiron  
Comité Alpes

2002-2003



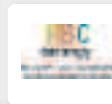
Sportive Union Agenais  
Comité Périgord Agenais

2003-2004



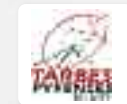
Union Sigean  
Port-la-Nouvelle  
Comité Languedoc

2004-2005



Rugby du Bassin  
Carcassonnais  
Comité Languedoc

2005-2006



Tarbes Pyrénées Rugby  
Comité Armagnac  
Bigorre

2006-2007



Tarbes Pyrénées Rugby  
Comité Armagnac  
Bigorre

2007-2008



Association Sportive  
Montferrandaise  
Comité Auvergne

2008-2009



Sportive Union Agenais  
Comité Périgord Agenais

2009-2010



Racing Club St-Gilles  
Comité Réunion

2010-2011



RC Châlon  
Comité Bourgogne

2011-2012



USEP  
Comité Béarn

# actions et principes fondamentaux

## 1 conserver, négocier un surnombre

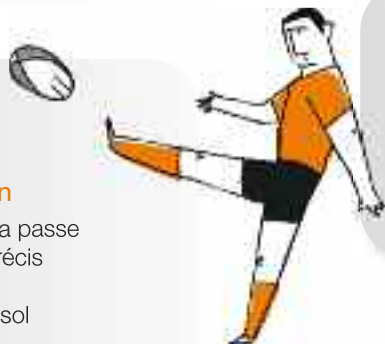
### Avancer en 2 x 1

- Par un cadrage-débordement
- Par une variation dans la course de l'éloignement avec son partenaire
- En transformant le 2 x 1 en 1 x 0
- En allant chercher le défenseur
- En rentrant sa direction de course
- En changeant de rythme de course

## 3 passer

### Transmettre le ballon

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



## 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

## 4 défendre

### Avancer vers l'adversaire

- L'orienter - le presser
- Occuper les espaces libres
- Le cadrer - le plaquer

## 5 plaquer

### S'imposer face à l'adversaire

- Dominer l'impact
- Stopper son avancée
- L'obliger à rendre le ballon disponible



## 7 jouer au pied

### Etre précis

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

## 6 éviter ou résister à un plaquage

### Jouer les zones faibles de l'adversaire

- Crochet intérieur ou extérieur
- Protection et éloignement du ballon de l'adversaire
- Raffut 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
- Rendre le ballon disponible (passe ou arrachage)

## 8 connaître les règles

### Mieux jouer en sécurité

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



# ATELIER #1

# parcours collectif

difficulté



## le conseil d'Émile 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 deux mains. Alors entraîne-toi régulièrement pour toujours passer un joli bébé à ton équipier.

## 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

## qualités demandées

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

## l'exercice

### 1 position de départ

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

### 2 départ

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

### 3 différentes étapes

- Jeu déployé du joueur 1 au joueur 4
- Joueur 4 pose le ballon sur la ligne des 10 m (couloir des 5 m)
- Joueur 3 le ramasse et le pose sur la ligne médiane
- Joueur 2 le ramasse et le pose sur la ligne des 10 m
- Joueur 1 le ramasse 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 2 m, et le chronomètre s'arrête

En cas d'égalité, le temps effectué lors du parcours collectif départagera les équipes

## les gestes techniques

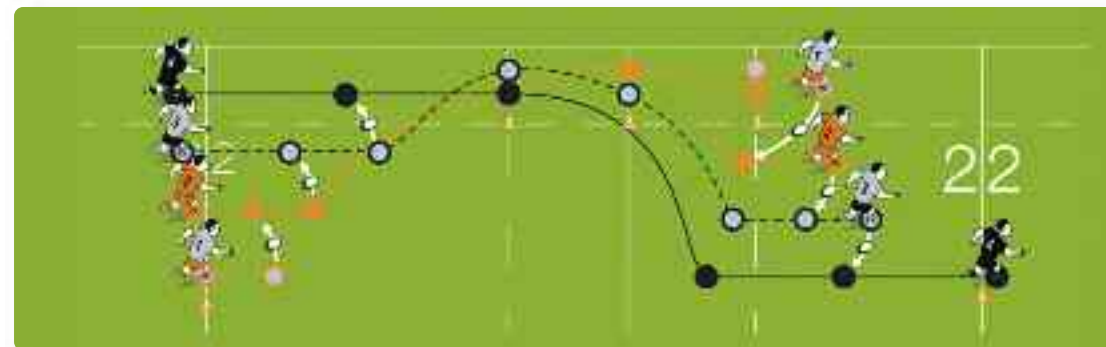


### le ramassage

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.



## ATELIER #2

# coups de pied placés

difficulté



### le conseil d'Émile N'Tamack

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

### but du jeu

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

#### • pour les garçons

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

#### • 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
- 10 m = 3 points,
- 15 m = 6 points,
- 22 m = 10 pts.

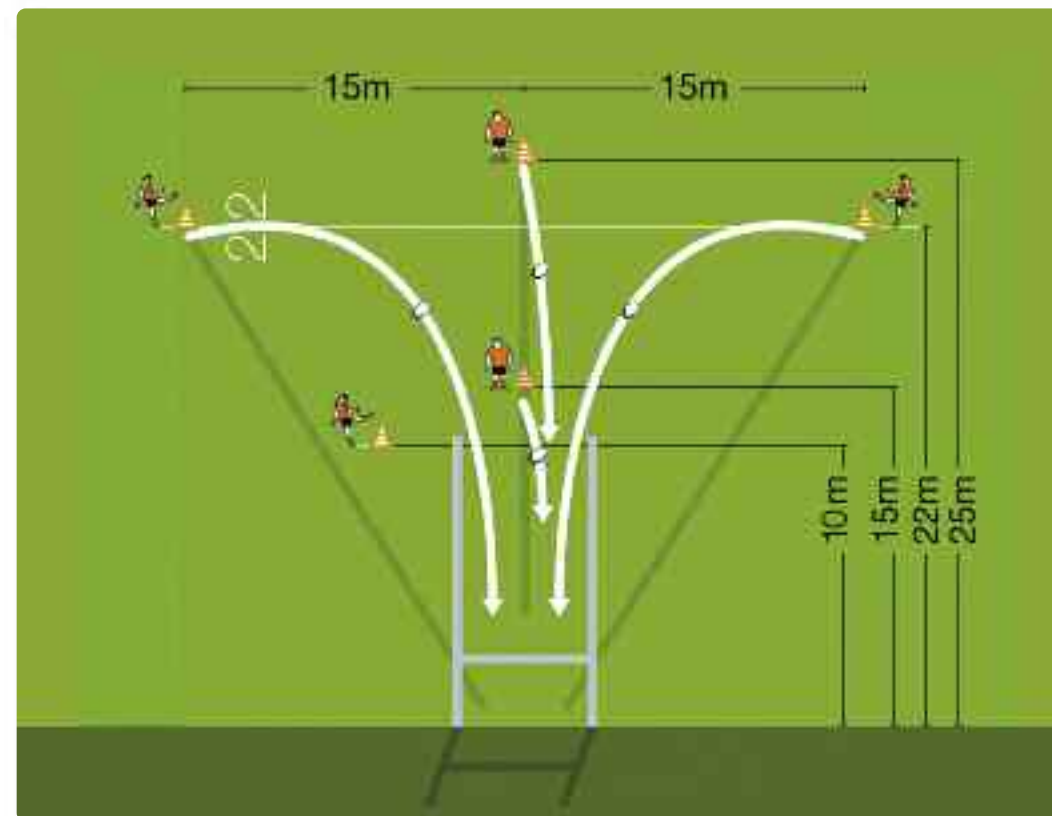
### qualités demandées

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

## 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



### le conseil d'Émile 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.

### 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.

## l'exercice

### 1 position de départ

Le joueur 1 se positionne sur la ligne des 5 m ou des 15 m, 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 22 m, 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 5 m.

Le joueur 4 ramène le ballon et devient joueur 1, le joueur 3 devient le joueur 4, etc...



### les gestes techniques

#### 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.

#### coup de pied à suivre

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.

## ATELIER #4

# 2 contre 1+1

difficulté



### le conseil d'Émile 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, soigner ta passe pour ne pas freiner ton partenaire qui doit alors foncer à l'essai sans se laisser rattraper. S'il a la vitesse et les jambes, c'est imparable !

### but du jeu

Les paires de joueurs doivent marquer un essai en moins de 8 secondes, 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.

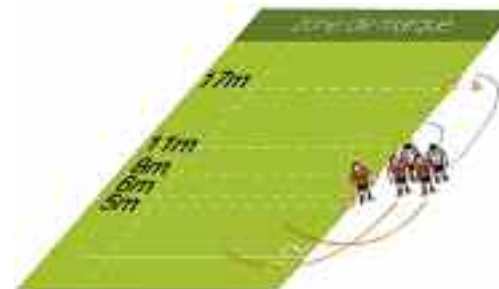
### qualités demandées

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

## 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 par le signal "jouez".  
Le 3<sup>e</sup> joueur de l'équipe attaquante fait la passe à l'un de ses partenaires qui rentre sur le terrain.  
Les opposants partent au même moment mais sont retardés par la position décalée des plots.



### 3 différentes étapes

En entrant sur le terrain, le premier attaquant (n° 12) doit prendre l'espace large pour donner de l'incertitude aux défenseurs.

Le second attaquant (n° 8) doit redresser sa course et avancer rapidement pour fixer le premier défenseur.

Le second attaquant (n° 12) doit alors évaluer si le second défenseur est en avance ou en retard pour, soit le déborder en s'aidant d'un raffut, en lui faisant un crochet intérieur, soit en jouant avec son partenaire (n° 8) 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.

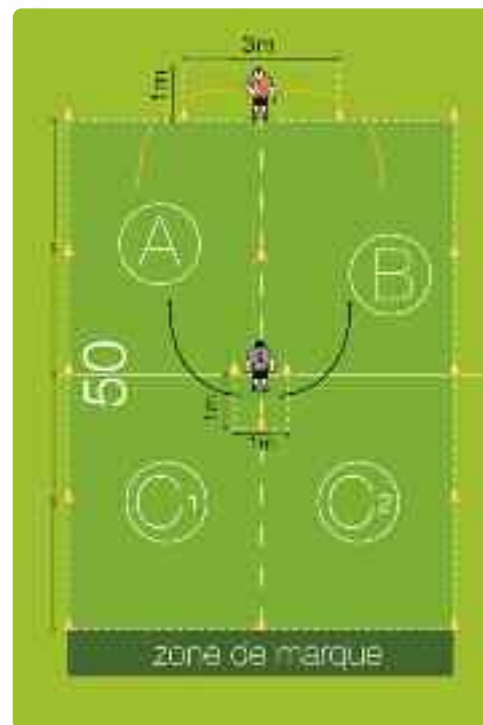
### point de règlement

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 et 2 fois en défenseur.

### qualités demandées

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

### l'exercice



### le conseil d'Émile 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.

carton rouge

Tout plaquage dangereux (au dessus de la ceinture) est éliminatoire. Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et sur le 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 est poussé 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.

### 1 position de départ

Les joueurs sont espacés de 5 m 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 :** L'attaquant, le ballon tenu de préférence à 2 mains, doit aller marquer sans se faire plaquer, pousser en touche ou faire une faute (maladresse entraînant un en-avant, percussion ou raffut non autorisé).

**Le défenseur :** Il 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.

## ATELIER #6

# poussée en sécurité

difficulté



nouvel atelier



## 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

### 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 en contrôlant l'avancée du joueur.

### 3 différentes étapes

#### étape 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

#### étape 2

Evaluation sur 2 mètres des compétences suivantes

- Être capable de maintenir la posture de « poussée en sécurité » lors de l'avancée sur 2 mètres en conservant...
- Le dos plat et horizontal
- les jambes en flexion et pieds, largeur d'épaules et sur une ligne parallèle à celle des épaules. Le déplacement des pieds se fait sans croisement = « petits pas »
- 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.

### 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 meilleures réponses sont prises en compte.

Pour les filles : règlement rugby U15 à VII.  
Pour les garçons : règlement rugby U15 à XII.



ZOOM SUR ...

<http://www.facebook.com/orangerugbychallenge>



- # Tous les résultats et les photos de la compétition
- # Des jeux concours avec de nombreux lots à gagner

une page interactive pour échanger tes impressions, partager ton expérience, commenter des articles et profiter de témoignages exclusifs !



club / comité :

joueuse 1 :

joueuse 3 :

joueuse 2 :

joueuse 4 :

## 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 ≥ 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 ≥ 8 secondes	0

note : /30

(total des 3 meilleurs joueurs)

## règlement

note : /30

(total des 3 meilleurs joueuses)

## attaque/défense : 1 contre 1

Utilisateur Opposant

Essai réussi	5	
Plaquage réussi	5	
Essai en étant plaqué	4	1

note : /60

(total des 3 meilleurs joueuses)

## coups de pied placés

Distance	
10 mètres	3
15 mètres	6
22 mètres	10

note : /30

(total des 3 meilleurs joueuses)

## poussée en sécurité

Etape 1	/5
Etape 2	/5

SCORE /10

note : /40

(total des 4 joueuses)

## parcours collectif

Toute équipe commettant un en-avant involontaire sera pénalisée de 3" supplémentaires par en-avant commis. L'en-avant volontaire donnera la note 0.

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 : /40

## total général

note : /270



club / comité :

joueur 1 :

joueur 3 :

joueur 2 :

joueur 4 :

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 ≥ 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 ≥ 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	5	
Essai en étant plaqué	4	1

note : /60  
(total des 3 meilleurs joueurs)

coups de pied placés

Distance	
15 mètres face aux poteaux	3
25 mètres face aux poteaux	6
22 mètres sur le côté	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)

parcours collectif

Toute équipe commettant un en-avant involontaire sera pénalisée de 3" supplémentaires par en-avant commis. L'en-avant volontaire donnera la note 0.

T < 13"	40	
13"01 < T < 13"10	39	16"01 < T < 16"25 19
13"11 < T < 13"20	38	16"26 < T < 16"50 18
13"21 < T < 13"30	37	16"51 < T < 16"75 17
13"31 < T < 13"40	36	16"76 < T < 17" 16
13"41 < T < 13"50	35	17"01 < T < 17"25 15
13"51 < T < 13"60	34	17"26 < T < 17"50 14
13"61 < T < 13"70	33	17"51 < T < 17"75 13
13"71 < T < 13"80	32	17"76 < T < 18" 12
13"81 < T < 13"90	31	18"01 < T < 18"25 11
13"91 < T < 14"	30	18"26 < T < 18"50 10
14"01 < T < 14"20	29	18"51 < T < 18"75 9
14"21 < T < 14"40	28	18"76 < T < 19" 8
14"41 < T < 14"60	27	19"01 < T < 19"50 7
14"61 < T < 14"80	26	19"51 < T < 20" 6
14"81 < T < 15"	25	20"01 < T < 20"50 5
15"01 < T < 15"20	24	20"51 < T < 21" 4
15"21 < T < 15"40	23	21"01 < T < 22" 3
15"41 < T < 15"60	22	22"01 < T < 23" 2
15"61 < T < 15"80	21	23"01 < T < 24" 1
15"81 < T < 16"	20	24"01 < T 0

note : /40

total général

note : /270

# les dotations



Le trophée sera remis lors de la finale du Top 14 au Stade de France

## la finale régionale

### club arrivé 2<sup>e</sup>

- # 2 boucliers juniors
- # 15 chasubles
- # 1 sac à ballons
- # 20 plots
- # 10 ballons personnalisés

### club vainqueur

Votre pass pour la finale nationale à Paris dont 2 jours au CNR Marcoussis

### club arrivé 3<sup>e</sup>

- # 15 chasubles
- # 1 sac à ballons
- # 20 plots
- # 8 ballons personnalisés

et pour toutes les équipes : 1 ballon personnalisé



LA MARQUE MOBILE 100% CONNECTÉE  
**A PARTIR DE 9,90€/MOIS**  
REJOIGNEZ LA MOBILE SOSHIETY



Offre soumise à conditions, valable en France métropolitaine. Usage métropolitain sur réseaux et mobiles compatibles. Orange France, SA au capital de 2 096 517 960 € - RCS Créteil 428 706 097