



TOURNOI NATIONAL DE RUGBY-FLAG

COMPLEXE SPORTIF

LEO LAGRANGE

Avenue René Cassin,

83100 Toulon



Lionel Henckel
Educateur Sportif
BE Rugby, BPJEPS Sport Pour Tous, BAPAAT (randonnée, VTT)
Licence STAPS Activité Physique Adaptée Santé

Table des matières

1.	Préambule	3
2.	Pourquoi une activité physique « sport collectif ».....	4
3.	Historique du rugby-Flag.....	5
4.	Origine du Flag Rugby :	5
5.	Déroulement d'une partie de Flag rugby.....	5
	a. L'engagement	5
	b. Lorsqu'un placage a été réussi :	5
	c. Règles de passe.....	6
6.	Règlement du tournoi	6
7.	Déroulement de la journée	6
8.	Exercices d'initiation rugby	7
	d. Atelier 1	7
	e. Atelier 2	8
	f. Atelier 3	9
	g. Atelier 4	10
	h. Atelier 5	11
	i. Coordination motrice	11
8.	Organisation logistique de la journée « RUGBY-Flag »	12
	j. Listing des participants	12
	k. Rotation des ateliers.....	12
	l. Ordre des rencontres et phases finales.....	12

1. Préambule

Depuis 5 ans maintenant, le Centre Hospitalier Inter-communal Toulon/La Seyne-sur-mer (CHITS) et le Pôle de Psychiatrie adulte organise une manifestation sportive basé sur la pratique du « Rugby », celle-ci regroupe depuis le début de sa création différentes structures psychiatriques de la Région PACA.

Elle est organisée grâce au concours de différents partenaires comme :

- Le RCT Association (mise à disposition du matériel, dotation de Lots)
- Le RCT SASP édition 2017 (dotation de Lots)
- Le CCAZ Rugby (dotation de Lots)
- TPM (mise à disposition gratuites des infrastructures sportives du complexe Léo Lagrange)
- Le service des sports de la ville de Toulon (dotation de Lots)
- La MNH et la BFM (donation du trophée)
- Association Nationale « Sport en Tête »

Ce rassemblement sportif et festif a depuis ses débuts en 2013 a toujours rencontré un vif succès, chaque édition a regroupé pas moins de 7-8 établissements de la Région PACA, ainsi que l'indéfectible implication des différents partenaires.

Pour les patients pris en charge au sein du pôle de psychiatrie adulte du CHITS et assidue depuis le début de la mise en place en 2012 à l'atelier « Activité Physique Sport Collectif », cette manifestation est l'aboutissement d'une année d'investissement physique de leur part, elle est attendue avec beaucoup d'envie de leur part.

2. Pourquoi une activité physique « sport collectif »

- En dehors de ces effets strictement sanitaires, la pratique sportive doit faire partie intégrante du projet de vie du patient atteint de maladie mentale car elle permet de lutter contre l'isolement et le mal-être.
- Régulière et adaptée, elle participe aussi à l'amélioration :
 - Des fonctions sensori-motrices et cognitives :
 - Représentation du schéma corporel, maîtrise du corps,
 - Traitement des informations sensorielles,
 - Automatisation de certaines actions
 - De la coordination et de la précision des gestes
 - De la sociabilité et des interactions positives avec les « autres »
 - De l'estime de soi ;
- Le choix du sport doit tenir compte du souhait, du désir et de la motivation de chacun. Cependant, d'autres éléments entrent en ligne de compte :
 - Le type de handicap mental, sa gravité, les pathologies associées
 - Le degré de maturité psychomotrice
 - La finalité des différentes pratiques sportives dans ce contexte (maîtrise du corps, équilibre, relations avec les autres.)
 - La disponibilité et les habitudes des entraîneurs formés à ce type de population
 - L'infrastructure des locaux.

En dépassant le concept d'invalidité, en améliorant les capacités physiques de l'individu, les activités physiques et sportives sont un complément précieux et indispensable aux soins thérapeutiques, à l'éducation et à la réinsertion sociale.

Le problème le plus difficile dans les sports collectifs est la compréhension des règles du jeu ainsi que les interactions avec les autres dans les différentes phases de jeu.

3. Historique du rugby-Flag

Le flag-rugby, également connu sous le nom de « tag rugby », est une forme de rugby sans contact. Contrairement au rugby, le flag rugby ne se pratique pas obligatoirement sur des terrains en herbe et élimine les appréhensions liées aux contacts et aux chutes. Le flag rugby est notamment approprié pour une pratique en milieu scolaire et pour les entraînements de rugby.

4. Origine du Flag Rugby :

Le flag rugby est né en Australie. C'est en entraînant au rugby les St George Dragons, une équipe australienne de moins de 20 ans, que Perry Haddock invente ce sport en 1992. Le flag rugby est donc initialement adapté à la pratique du rugby en initiation et/ ou pour des enfants. Aujourd'hui, le flag rugby est pratiqué à tous âges, et aussi bien par des équipes mixtes, masculines et féminines. En France, le flag rugby fait partie des formes de rugby sans contact, comme le rugby à toucher et le Beach rugby.

5. Déroulement d'une partie de Flag rugby

a. L'engagement

Les deux équipes sont placées en avant de leur en-but respectif. Le joueur qui engage donne un coup de pied dans le ballon dans le camp adverse. C'est le seul moment où le jeu au pied est possible.

- L'attaque : Pour donner un point à son équipe, un joueur doit poser le ballon dans l'en-but adverse ; il y a alors « essai ».
- La défense : Pour arrêter l'équipe attaquante, il faut saisir un des flags (foulard) du porteur de ballon ; on considère alors qu'il y a placage.

b. Lorsqu'un placage a été réussi :

- Le défenseur pose le flag au sol.
- L'équipe en défense recule ; nous recommandons une distance de 5m pour laisser à l'équipe adverse le temps de lancer une attaque.
- Le joueur plaqué récupère son flag et réintègre le jeu.
- Le porteur de balle s'arrête à l'endroit où a eu lieu le placage, et remet en jeu immédiatement par une passe en arrière à un coéquipier disponible placé derrière le ballon.

Règles identiques pour un 2^{ème} flag.

Au 5^{ème} flag, l'équipe qui défend reprend la possession du ballon à l'endroit du dernier flag. C'est le joueur qui a attrapé le 5^{ème} flag qui prend le ballon.

Si le ballon sort en touche, l'équipe non responsable de la sortie du ballon joue une touche à la main, avec une passe vers l'arrière.

c. Règles de passe

Lorsqu'un joueur est en possession de la balle :

- Il peut se déplacer librement sur le terrain.
- Il ne peut passer le ballon **qu'à un coéquipier placé derrière lui** et ne peut pas se faire une passe lui-même.

On dit qu'il y a en-avant si le ballon est récupéré ou transmis devant le porteur de balle par lui-même ou un partenaire. Tout coéquipier placé en avant du porteur de balle ne peut participer à l'action ; on dit qu'il est « hors-jeu ».

6. Règlement du tournoi

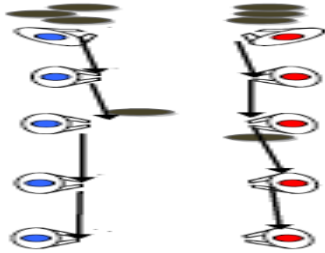
- Équipe de 5-6 joueurs priorité aux patients (2 soignants maximum par équipe)
- Temps de jeu 1x7 minutes (à ajuster le jour même)
- Match se déroulant sur un demi-terrain de rugby
- Remplacement illimité
- Arbitrage se fera par des arbitres officiels ou moi-même.

7. Déroulement de la journée

- ✓ 9h00-9h30 accueil des équipes
- ✓ 10h00-12h00 exercices d'initiation
- ✓ 12h00-13h00 pause repas
- ✓ 13h30-16h00 rencontres « tournoi »
- ✓ 16h00 remise des récompenses et goûter

8. Exercices d'initiation rugby

d. Atelier 1

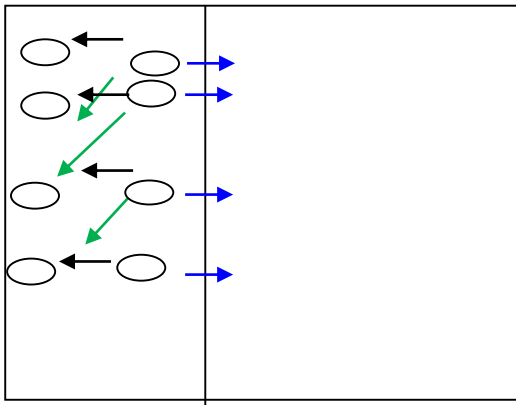



Enchaîner des passes et des réceptions. A genoux puis debout


Vigilance sur la position le haut du corps :

- Les bras, les mains et la tête en direction du sens de la passe
- Les jambes : elles restent en direction du sens de course (droite)

Variables : LE porteur de balle avance vers la ligne puis fais la passe en arrière et rejoint sa place de départ le suivant une fois la balle en mains fait de même et ainsi de suite.



 : sens de course vers la ligne d'en-but avec le ballon

 : sens de la passe vers l'arrière

e. Atelier 2

2 groupes sur atelier « Duel »

2 groupes « espace jeu éducatif ».

Atelier « DUEL »

1c1 face à face (espacé de 2m), l'éducateur annonce « Passe », les 2 joueurs se font des passes, à l'annonce de « Duel » le joueur porteur du ballon joue le duel.

L'opposant doit mettre ses deux mains dans le dos pour se mettre en opposition. Le duel se joue entre deux plots écartés de 3 à 3,5m.



- Variantes :
 - l'opposant ne met qu'une main dans le dos et doit essayer de toucher le ballon.
 - L'opposant peut ceinturé et mettre au sol.
- Objectifs :
 - Avancer,
 - Travail d'appuis sur les membres inférieurs,
 - Explosivité,
 - Réactivité,
 - Dissociation du travail bas et haut du corps,
 - Manipulations,
 - Lecture.

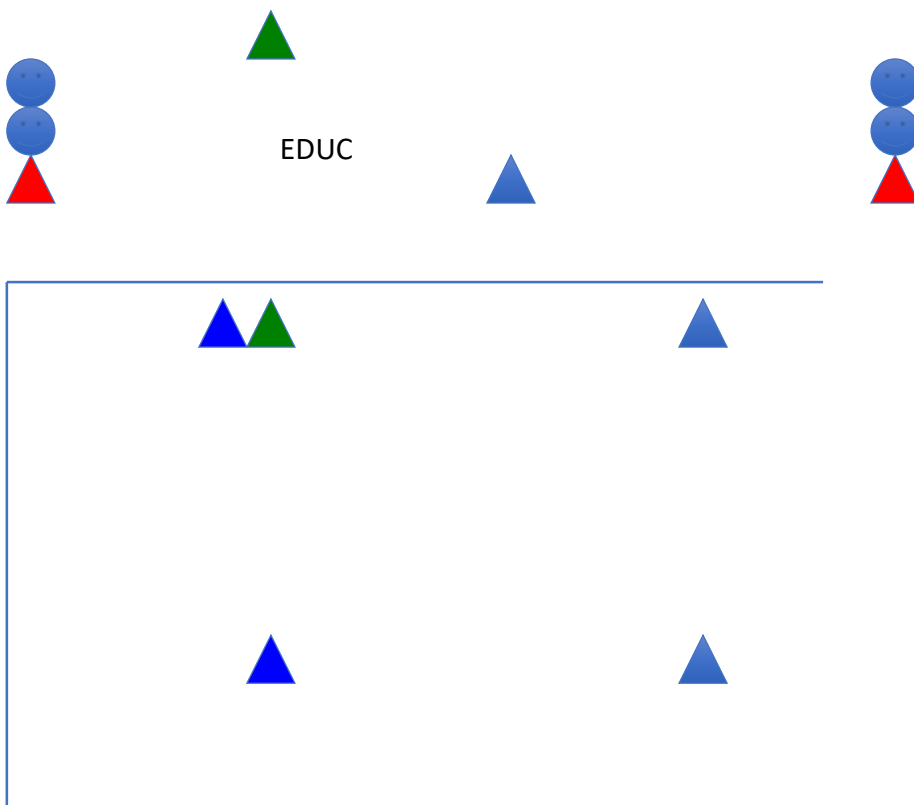
f. Atelier « DUEL, PERCEPTION »

L'éducateur propose aux utilisateurs (2 joueurs) deux situations :

- 2c1 (soutien au porteur toujours sur le latéral)

ou

- 2c2 (duel du PB, aide du JS)



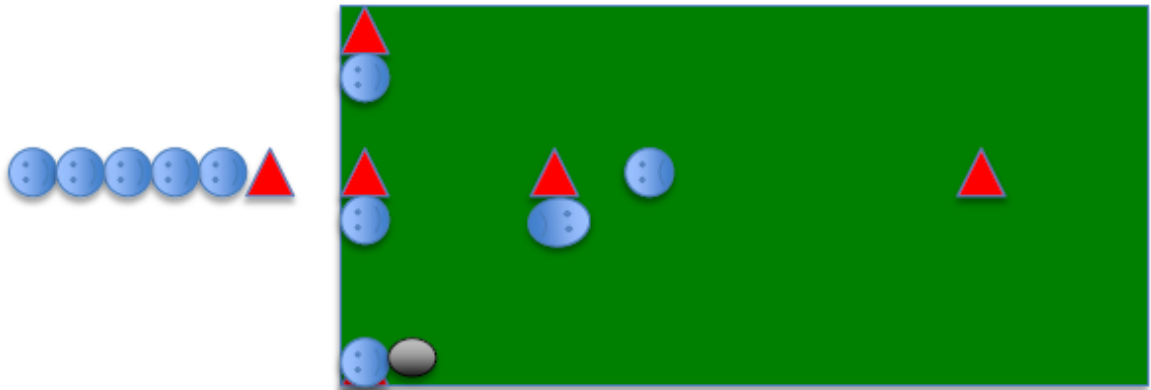
L'éducateur lance le jeu en annonçant la couleur des plots des défenseurs.

Objectifs :

- Lecture, communication,
- Jeu du PB et JS, trouver la bonne réponse
- Attitudes.

g. Atelier 4

SITUATION DE 3/2

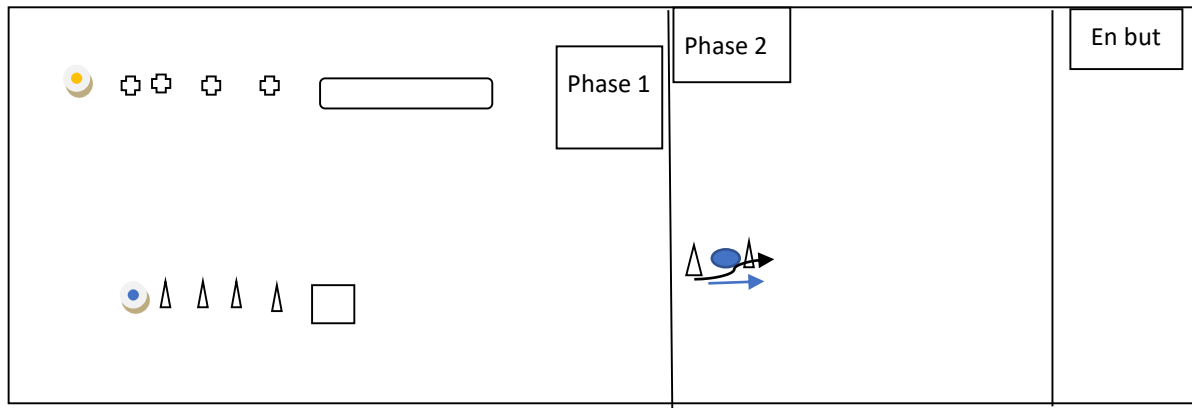



L'éducateur donne le ballon au 1^{er} ce qui déclenche la montée du 1^{er} défenseur le 2^{ème} part faire le tour du plot au fond.

- Le but : amener le ballon dans un espace libre et marquer.
- Objectif : avancer avec ou sans le ballon, conserver, communiquer, lecture du jeu (prise d'info), se structurer, s'adapter.
- Variantes : favoriser l'attaque si trop dure (un défenseur ou un attaquant en plus, jouer sur l'espace du terrain ou sur le départ des défenseurs).


h. Atelier 5


Jeux de force basque/course de relais





 : bouclier



 : boudin

 : sens de course du passeur

 : sens du ballon

- Phase 1 :

- En se relayant les  poussent le boudin jusqu'à la ligne.
- En se relayant les  doivent amener le bouclier jusqu'à la ligne.

Phase 2 : Les  et les  se mettent en file indienne ramassent le ballon se mettent dos à l'en-but, le porteur de balle passe le ballon à son partenaire au-dessus de la tête et se déplace quand il n'a plus le ballon

i. Coordination motrice

Réaliser un parcours moteur avec échelle de motricité, haies, cerceaux, cônes, ballon de rugby (doubles tâches)



8. Organisation logistique de la journée « RUGBY-Flag »

j. Listing des participants

HOPITAUX	ORDRE
CHITS	A
Montfavet	B
Foyer espérance	C
Val du fenouillet	D
HDJ ST MAXIMEN	E
Nice/St Marie	F
	G

k. Rotation des ateliers

ATELIER	ORDRE
1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F

l. Ordre des rencontres et phases finales

POULE 1