n°5

FICHE PLURISPORT

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Le flag-rugby

Le Flag-Rugbby est un sport collectif opposant deux équipes, le but du jeu étant de marquer des « essais » en pénétrant avec le ballon dans la zone d'en-but adverse. Cette activité ludique permet à toutes celles et tous ceux qui sont attirés par le rugby d'y goûter sans aucune appréhension puisqu'en sont éliminés tous les aspects combat, contact, placage, ce dernier remplacé par l'arrachage de foulard (flag).

Origines du jeu

Plusieurs versions, toutes datant du début des années 90 à Gibraltar, en Angleterre ou en Australie ! Ce sont surtout ses finalités qui sont à la naissance du jeu : éviter le contact, jouer sur des terrains différents, développer les aspects ludiques, mieux répartir la participation effective de tous les joueurs et les espaces libres potentiels. Depuis l'origine du rugby, les joueurs pratiquent un « toucher » ou « petit jeu » pour s'amuser ou s'échauffer. Ce jeu est toujours source de chamailleries : touché/pas touché, touché avant/après la passe, avancée après avoir été touché… Cela fait partie du folklore du rugby ! Mais le Flag-Rugby, lui, mieux codifié, est davantage propice à l'auto-arbitrage. Son intérêt majeur reste tout de même de permettre à toutes et tous de pratiquer la « balle ovale ». De nombreuses adaptations, plus ou moins institutionnalisées, se sont développées aux quatre coins du globe : Tag, Touch, Oztag, Beach-Flag… (voir Ressources).

Intérêt et bienfaits

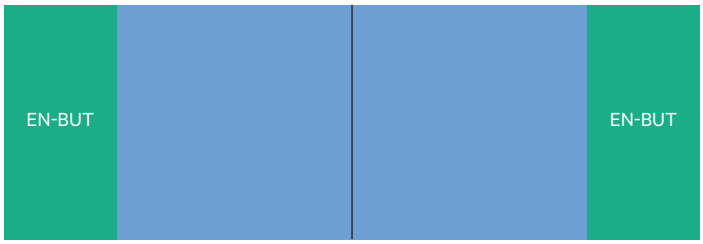
• Ludique : le jeu doit toujours prévaloir sur l'enjeu.
• Facile d'accès en raison de sa faible technicité : attraper le ballon – courir avec – le passer – attraper les foulards adverses.
• Dépense énergétique adaptée aux capacités des pratiquants : nombre de joueurs, dimensions du terrain, durée du temps de jeu.
• Apprentissage basé essentiellement sur : progresser vers l'avant, passer le ballon vers l'arrière.
C'est cette caractéristique qui va distinguer cette activité de beaucoup d'autres jeux collectifs similaires : flag football, ultimate, voire handball, basket…
• Nécessite peu de matériel, ce qui le rend très abordable financièrement, même pour une activité ponctuelle.
• Permet la mixité des publics et des catégories d'âge.
• L'auto-arbitrage y est fortement préconisé, ce qui nécessite une bonne maîtrise de soi des pratiquants. C'est le deuxième apprentissage intéressant du point de vue pédagogique.

Matériel

• Ballons de rugby : plusieurs tailles possibles : 3, 4 ou 5. La taille T4 est préconisée pour un public « adulte » non initié et (ou) mixte. (prix : environ 5 €)
• Chasubles ou maillots
• Plots
• Un jeu de ceintures FLAG (prix : environ 6 € l'unité) de deux couleurs différentes ou des foulards (deux par joueur).

Terrain de jeu et aménagement de l'espace

Le Flag-Rugby peut se pratiquer sur toutes sortes de surface : dur, herbe, sable, parquet… en intérieur ou en extérieur.
Le terrain de jeu doit comprendre une surface de jeu divisée en deux « camps », et deux zones d'en-but.



Ces dimensions constituent un paramètre important à prendre en compte par l'éducateur (ou l'organisateur) qui doit les adapter en fonction :
• du nombre de joueurs,
• de leurs capacités motrices (physiques et techniques).
Pour que le jeu soit intéressant pour les pratiquants (dépense physique, nombre de ballons touchés, espaces libres…), la constitution d'équipes de 4 à 8 joueurs est préconisée.
Par exemple, un terrain de handball de 40 m x 20 m, avec 2 zones d'en-but de 5 m à l'intérieur, peut convenir pour des équipes de 4 joueurs.

Règles du jeu

Tout comme le terrain de jeu, le nombre de joueurs et le temps de jeu, le règlement du Flag-Rugby doit être adapté par l'éducateur ou l'organisateur en fonction de l'environnement, des pratiquants et surtout des objectifs pédagogiques poursuivis.
Toutefois, certaines de ces règles reste incontournables.

1/ Les droits du joueur

Tout joueur peut attraper le ballon, courir en le portant, arrêter le porteur du ballon en lui arrachant un des deux foulards (flag) accrochés à sa ceinture. Par contre, toutes les formes de jeu au pied sont interdites.

2/ La marque

Pour marquer un essai, il convient d'entrer dans la zone d'en-but adverse en portant le ballon tout en ayant ses deux foulards accrochés à la ceinture.
L'équipe qui entre en possession du ballon possède trois

chances consécutives pour marquer un essai.
Si elle réussit sans avoir de foulard arraché, c'est-à-dire à sa première tentative, elle marque 3 points.
Si elle réussit en ayant une seule fois un foulard arraché, c'est-à-dire sur sa deuxième tentative, elle marque 2 points.
Si elle réussit en ayant deux fois un foulard arraché, c'est-à-dire sur sa troisième tentative, elle marque 1 point.

3 / L'En-avant et l'en-avant de passe

• **En-avant /** Il y a en-avant lorsqu'un joueur lâche le ballon devant lui (entre lui et la ligne d'en-but adverse).
• **En-avant de passe /** Il y a en-avant de passe lorsque le ballon est lancé par un joueur vers la ligne de but adverse. Le ballon ne peut donc être passé qu'à un partenaire situé derrière soi par rapport à la ligne d'en-but adverse.

4 / Le Hors-jeu

Tout joueur situé en avant d'un partenaire jouant le ballon (donc situé entre ce partenaire et la ligne d'en-but adverse) ne peut intervenir, ni sur le ballon, ni sur l'adversaire.
Il est en position d'hors-jeu et sera sanctionné s'il intervient effectivement.
Par ailleurs, tout joueur ne respectant pas la distance règlementaire de repli sur les lancements de jeu est également en position de hors-jeu. Il sera sanctionné s'il intervient effectivement.

Foulard arraché

5 / Les lancements de jeu

• **Coup d'envoi /** Est donné au début de la partie, ou de chaque période de jeu. Le ballon est posé au centre du terrain, l'adversaire étant à 5 mètres. Un des joueurs de l'équipe donnant le coup d'envoi met en jeu en passant le ballon à un partenaire. Les défenseurs peuvent intervenir dès que le ballon quitte les mains du passeur.
• **Foulard arraché /** Lorsqu'un défenseur arrache un des deux foulards d'un attaquant en possession du ballon, il lâche immédiatement ce foulard qui tombe au sol.
Cela met fin à l'action de l'équipe attaquante et le foulard constitue le point de remise en jeu.
Le porteur du ballon revient à l'endroit où son foulard est tombé au sol et pose le ballon sur le foulard. Pour remettre en jeu, il passe le ballon à un de ses partenaires.
Les défenseurs doivent se retirer à 3 m de la ligne passant par le foulard au sol. Ils peuvent intervenir, s'ils ont respecté ce repli, dès que le ballon quitte les mains du passeur. Tout défenseur ne s'étant pas retiré à 3 m est en position de hors-jeu. Il sera sanctionné s'il intervient.
Quant au joueur ayant remis en jeu, il peut récupérer son foulard dès qu'il a effectué la passe à son partenaire.
Dans le cas où un foulard est arraché pour la troisième fois sans qu'il y ait une quelconque faute des défenseurs, le jeu est arrêté et le ballon donné à l'équipe adverse à l'endroit où le troisième foulard est tombé au sol, l'équipe adverse se retirant à 3 m.
• **Remise en jeu après faute de l'équipe attaquante /** En-avant, en-avant de passe, sortie en touche, jeu au pied, troisième tentative avortée. Le ballon est donné à l'équipe adverse qui remet en jeu par une passe à l'endroit de la faute et à 5 m de la ligne de touche en cas de sortie en touche.
• **Remise en jeu après faute de l'équipe défendante /** Hors-jeu, contact (obstruction). Le ballon est redonné à l'équipe attaquante qui remet en jeu en posant le ballon à l'endroit de la faute et en faisant une passe, le décompte des foulards arrachés repartant à zéro.
• **Remise en jeu après essai /** L'équipe ayant concédé l'essai remet en jeu au centre du terrain comme lors du coup d'envoi.

6 / L'Avantage

Lorsqu'une équipe commet une faute, mais que le ballon peut être joué immédiatement par l'équipe adverse, il y a avantage et le jeu continu. Par exemple, si un attaquant fait un en-avant et que le ballon est récupéré par un défenseur, celui-ci peut profiter de l'avantage et continuer à jouer sans passer par une remise en jeu.

Les variantes

• **La marque /** Possibilité de comptabiliser toujours le même nombre de points pour tout essai marqué, quel que soit le nombre de tentatives utilisées pour y parvenir.
• **Foulard arraché /** Le nombre de tentatives potentielles pour marquer peut être modifié, de zéro jusqu'à illimité, en fonction de l'objectif pédagogique fixé.
• **Lancements de jeu /** Les remises en jeu peuvent être modifiées. Par exemple, il peut être demandé au joueur remettant en jeu de toucher le ballon du pied avant de faire la passe à un partenaire ou encore de passer le ballon entre ses jambes pour l'envoyer à un partenaire situé juste derrière lui, ce dernier devenant « relanceur ». De même la distance de repli exigée lors des remises en jeu peut être modifiée pour faciliter ou complexifier la tâche des attaquants ou des défenseurs.
• **Remise en jeu après essai /** Le ballon peut être redonné à l'équipe qui vient de marquer l'essai.
• **Jeu au pied /** Il peut être autorisé dans le jeu courant. Dans ce cas, la règle du hors-jeu se complexifie.
• **Avantage /** En raison de la difficulté de compréhension de cette règle, surtout en cas d'auto-arbitrage, elle peut ne pas être appliquée au début de l'apprentissage, toute faute étant immédiatement sanctionnée.

Temps de jeu et organisation des matchs

Le flag-rugby étant particulièrement intense en terme de dépense énergétique, il convient d'adapter le temps de jeu aux autres paramètres (nombre de joueurs, dimensions du terrain). En match simple, un temps de jeu total de 20'-30' paraît pertinent (2 périodes de 10'-15' avec 5' de repos ou 4 périodes de 5'-7' avec 2' de repos). En tournoi, des matchs de 2 périodes de 5'-7' avec 2' de repos sont recommandés, avec un temps de repos minimal de 20' entre deux matchs pour la même équipe. Les remplacements sont autorisés à tout moment, le joueur entrant ne pouvant intervenir que quand le joueur sortant a quitté le terrain.

Rôle de l'animateur

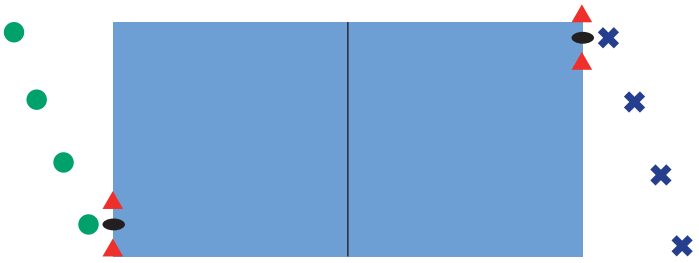
L'animateur doit être davantage catalyseur qu'animateur. Il doit permettre aux pratiquants de s'approprier les éléments essentiels du jeu par la pratique ludique. L'auto-arbitrage implique qu'il reste dans un rôle de conseil, ce qui nécessite des interventions uniquement lorsqu'un problème se pose dans le jeu courant ou dans les exercices et situations pédagogiques proposés. À partir d'un certain niveau d'autonomie, ce rôle de conseil pourra être confié alternativement aux pratiquants eux-mêmes.
Astuce : il est important de pouvoir compter dans son groupe un ou plusieurs pratiquants ayant déjà vécu une expérience de « balle ovale ». Si le groupe de départ ne contient que des néophytes, il est judicieux d'y intégrer, dans un premier temps, quelques éléments extérieurs ayant ce vécu.
L'animateur a par ailleurs la responsabilité de l'aménagement des conditions de jeu (terrain, nombre de joueurs, règles…) et de la programmation des séances avec équilibre entre situations pédagogiques et jeu global, ce dernier restant prioritaire.
Le développement des qualités techniques, en particulier la maîtrise du ballon, peut s'avérer nécessaire en cas de trop grande pauvreté du jeu pratiqué, mais, si possible, il est préférable de s'appuyer sur le jeu global et les situations pédagogiques pour améliorer la technique individuelle.
Enfin, l'animateur doit être en capacité d'organiser des mini-tournois pour ses pratiquants, la richesse de l'activité croissant avec la diversité des situations vécues par chacun d'entre eux.
REMARQUE → est-il nécessaire de rajouter que l'animateur devra veiller à ce que sa séance comporte un échauffement, dont une partie sera réservée à des étirements (si possible avec ballon), un corps de séance construit à partir d'exercices, de situations pédagogiques et de jeu global, et enfin d'un retour au calme, lui aussi comportant une partie réservée aux étirements.

Situation n°1
Course collective vers l'essai

Objectifs : résoudre la contradiction avancer/passer en arrière ; travail technique de maîtrise du ballon : courir et passer ; réaliser la tâche le plus vite possible, mais sans faire de faute.

Organisation : Il s'agit d'une course entre deux équipes de 4 joueurs, le but étant d'aller amener le ballon dans la zone de but adverse avant l'autre équipe.

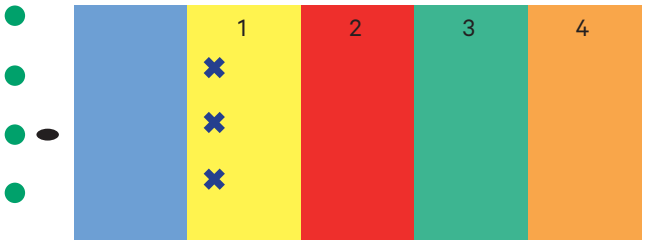
Consignes : Au signal, le joueur près du ballon le ramasse et le porte en courant, le passe à un partenaire, qui le porte et le passe à son tour… jusqu'au dernier joueur de l'équipe qui doit franchir la porte matérialisée par les deux plots avant l'équipe adverse. En cas de ballon tombé au sol, le point revient à l'équipe adverse.



Situation n°2
Jeu du gain des zones

Objectifs : s'approprier la notion d'avancée collective ; s'approprier la notion de conservation du ballon et de stratégie collective ; « construire » le partenaire ; « construire » l'adversaire.

Organisation :

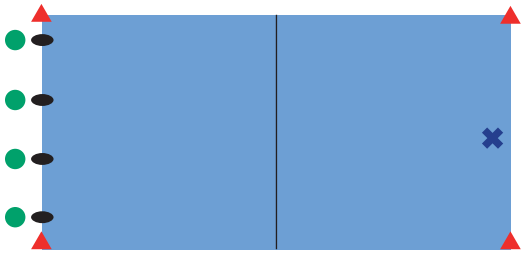


Consignes : Jeu 5 attaquants contre 3 défenseurs. Pour les attaquants, il s'agit de franchir les quatre zones successivement, la zone 1 permettant de marquer 1 point, la zone 2 de marquer 2 points, la zone 3 de marquer 3 points et la zone quatre de marquer 4 points.
Pour réussir la conquête d'une zone, il faut qu'un attaquant y entre en possession du ballon… et avec ses deux foulards à la ceinture.
Quel que soit le résultat, réussite ou échec, l'équipe des trois défenseurs recule d'une zone et le jeu reprend au signal de l'animateur. On comptabilise le nombre de points de l'équipe attaquante, puis on change les équipes. Chaque joueur comptabilise le total de ses points marqués.

Situation n°3
Epervier foulard

Objectifs : s'approprier la notion de défense individuelle et collective ; attraper le(s) foulard(s) des attaquants ; esquiver le défenseur ; protéger ses foulards.

Organisation :



Consignes : Les joueurs en possession du ballon doivent, au signal, traverser le terrain en gardant leurs deux foulards à la ceinture. L'épervier cherche à leur attraper les foulards lors de cette traversée. Lorsque l'épervier arrache un foulard à un joueur, celui-ci continue à jouer. Dès qu'un joueur n'a plus de foulard, il devient épervier.
Après chaque traversée, le sens du jeu change, le(s) épervier(s) se replaçant sur la ligne opposée.
Le dernier joueur en possession d'un foulard à sa ceinture remporte la partie et devient épervier dans la partie suivante.

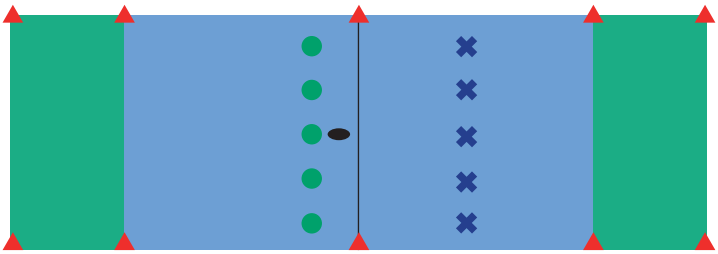
Situation n° 4
Concours d'essais

Objectifs : avancer collectivement ; utiliser les espaces libres dus au surnombre d'attaquants ; gérer la prise de risque ; assurer la conservation du ballon ; gérer ses efforts et ceux de son équipe.
Organisation :

Consignes : Les 5 attaquants ont 3 minutes pour marquer un maximum d'essais. Pour qu'un essai soit valable, il faut que tous les joueurs (dont le porteur du ballon) passent la ligne d'en-but avec au moins un foulard à la ceinture, les trois défenseurs ne pouvant attraper les foulards que du porteur du ballon. En cas d'échec (faute, porteur du ballon ayant ses deux foulards arrachés), les attaquants reviennent chercher un autre ballon (tous les attaquants doivent revenir derrière la ligne avant de pouvoir rejouer un autre ballon). Pendant ce temps, les défenseurs se remettent en place dans leur position initiale. À la fin des 3', le nombre d'essais est comptabilisé. On change les équipes et chaque joueur garde le nombre d'essais inscrits.

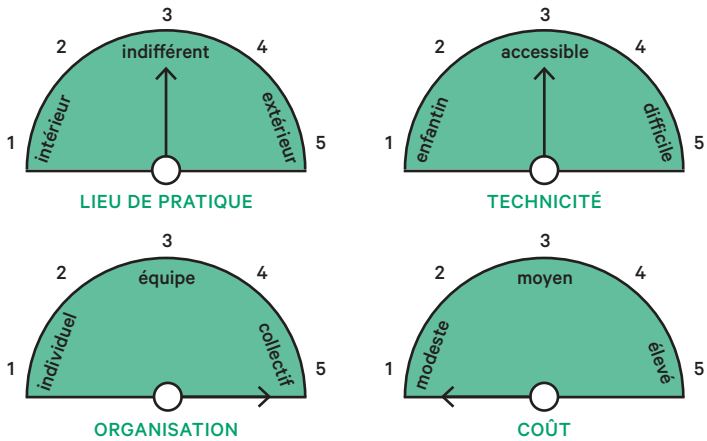
Situation n° 5
Jeu des tentatives

Objectifs : gérer collectivement le nombre de tentatives potentielles pour marquer ; adopter une stratégie collective en fonction des « munitions » dont dispose l'équipe ;
Organisation :



Consignes : Jeu global 5 contre 5.
Avant toute remise en jeu, quelle qu'elle soit, l'animateur annonce le nombre de tentatives potentielles qu'aura l'équipe qui remet en jeu pour marquer l'essai (1 point). Ce nombre peut aller de zéro, auquel cas l'équipe doit marquer lors de sa première tentative, à illimité, auquel cas l'équipe qui remet en jeu pourra utiliser autant de tentatives qu'elle souhaite pour marquer. Il est bien entendu que toute faute de l'équipe attaquante donne le ballon à l'équipe adverse.

BAROMÈTRE PLURISPORT



Ressources

Sites Internet
Fédération française de Rugby
Fédération française de Rugby à 13
Rugby-foulard Wikipédia
Flag-rugby ou Rugby-flag
Tag-rugby
Oztag-rugby