

Thème de la séance : Découverte du rugby	
Ultimate-rugby	Objectifs : Faire découvrir les règles fondamentales
Moment de la séance : situation principale du corps de séance	Comportements attendus : repérer les zones d'en-but ; les droits et devoirs des joueurs.
<p>Temps : 30 min Organisation : 4 équipes, 2 terrains de 15X25m ou 2 équipes et 20X30 Matériels : plots, chasubles (4 couleurs), 1 ballon par terrain</p> <p>Lancement de jeu : Les joueurs commencent à jouer au centre du terrain et doivent progresser vers l'en-but adverse en se faisant des passes. Ils ne peuvent pas marcher plus de 3 pas avec le ballon. L'équipe marque un point lorsqu'un joueur reçoit le ballon dans la zone de marque.</p> <p>Sécurité : faire attention de ne pas pousser laisser un mètre autour du PB</p>	
FAIRE EVOLUER LA SITUATION	
Variantes	Effets recherchés
<ul style="list-style-type: none"> - droit de courir avec la balle et passe obligatoire lorsqu'on est touché par l'adversaire - idem mais avec passes orientées vers l'arrière - 3 secondes pour passer ou marquer après avoir été touché - idem mais ceinturer - idem mais plaquer 	<p style="text-align: center;">Se repérer dans l'espace Valider la marque Coopérer, soutenir, défendre</p>