Mon Carnet d' E. P. S.

1969.

IMP. W. - EGRET, TÉL. 496-31-32

Pourquoi faire de l'E.P.S. ?

L'E.P.S. est UN moyen d'ÉDUCATION

Comme ELLE,
elle permet :

- **de RÉFLÉCHIR**
- **d'AGIR**

sur soi-même.
sur et avec les autres,
sur et avec son entourage

▼

sur soi-même :

- **se connaître**
- **constater ses faiblesses, ses qualités**

sur et avec les autres :

- **adversaires,**
- **coéquipiers,**
- **aides,**
- **pareurs.**

sur et avec son entourage : *en toutes circonstances.*

- **la nature,**
- **les différents sports,**
- **les loisirs.**

Que feras-tu cette année en

ÉDUCATION PHYSIQUE ?

• LA CLASSE - LE GROUPE

Ta classe est divisée en deux groupes. Dans chacun d'eux, tu trouveras des petits et des grands, des garçons ou des filles qui courent vite, d'autres plus lentement, des forts, des résistants, certains qui comprennent vite, d'autres auxquels il faut longuement expliquer, des « cracs » au hand-ball ou au rugby, des maladroits aussi, etc.

Les meilleurs ne se retrouveront donc pas ensemble, et « bons » et « moins bons » seront toute l'année liés par un objectif commun, celui de faire progresser le groupe entier puisque toutes les activités que tu pratiqueras seront des activités qui intéresseront la totalité du groupe.

Les progrès du groupe se mesureront à l'occasion de compétitions périodiques (Inter-groupe, etc.), dans ces compétitions le travail, l'amélioration des seuls « forts » sera loin d'être suffisants et il faudra toujours l'application et les progrès des « soi-disant faibles » pour permettre au groupe de s'y bien comporter.

L'Éducation physique et la pratique sportive ne sont pas l'affaire de ceux que l'on dit doués, elle doit être la préoccupation de tous.

Faire partie d'un groupe, avoir le meilleur des professeurs ne suffiront pas à entraîner les progrès ; même si tu es bien discipliné, même si tu exécutes de ton mieux, tu ne t'amélioreras que très lentement si tu ne t'efforces pas d'être ACTIF.

ETRE ACTIF, c'est d'abord être attentif à ce que l'on fait, observer, comparer, réfléchir. Seul, ce n'est guère possible, ainsi quand tu exécutes un geste, tu ne peux te voir, quand ton équipe joue, elle ne peut pas en même temps s'observer ; il faut donc que des camarades regardent et critiquent. Voir les fautes ne suffit pas ; il faut essayer de comprendre pourquoi on les commet et ensuite rechercher les moyens de les corriger ; là encore seul on risque de ne

pas trouver aussi vite et aussi justement que si l'on se trouve à plusieurs. Bien sûr le professeur peut et doit aider, mais n'oublie pas qu'il s'adresse le plus souvent à une trentaine d'élèves et que même s'il pouvait se multiplier il serait très mauvais de supprimer l'effort collectif d'observation, de compréhension et, de recherche.

Voilà encore une des raisons de ton appartenance à un groupe.

• LES ACTIVITÉS - LES COMPÉTITIONS

Tu as droit à 5 heures d'activités physiques par semaine, malheureusement comme il manque toujours beaucoup de Professeurs, elles se réduisent à 3 : une séance de 2 heures, une autre d'une heure... et encore tu as de la chance, car n'oublie jamais que cinq cents de tes camarades filles n'auront, elles, aucune heure d'éducation physique.

Pour ces raisons, tu dois comprendre que tu n'as pas le droit de gaspiller ces 3 heures, ne perds surtout pas de temps et pour cela soit discipliné.

Pour progresser le mieux et le plus rapidement possible, on ne doit pas, par exemple, faire une séance d'agilité au sol, puis attendre un mois pour continuer le travail commencé. Il se révèle absolument nécessaire de répéter le travail dans une même spécialité plusieurs fois en un temps assez court. Voilà pourquoi les séances consacrées à une spécialité donnée seront groupées, généralement sur trois semaines, ce qui fait que tu ne pratiqueras que quelques activités à la fois, dans une forme de travail appelée : TRAVAIL PAR CYCLES.

Il faut aussi que tu puisses savoir ce que tu dois travailler et constater si oui ou non tu as progressé. Pour cette raison tu seras amené à disputer des compétitions ; ces compétitions ne sont pas des récompenses pour ton travail mais un bon moyen de connaître ta valeur, de voir ce qu'il te manque et de te rendre compte des améliorations que ton travail a pu apporter.

Tu vois donc que lorsque l'on parlera de jeu (jouer au hand-ball par exemple), ce jeu devient une nécessité pour ton travail et comme lui il doit être pris très au sérieux.

COMMENT SONT ORGANISÉES CES COMPÉTITIONS ?

1° Sur le premier niveau, se place l'*Inter-groupes.*

L'Inter-groupes désigne à l'intérieur de la classe, celui des deux groupes qui la représentera à l'Interclasses.

2° *L'Inter-classes* permet la confrontation de toutes les classes de même niveau représentées par leur groupe vainqueur. Il se déroule en 2 temps :

— les qualifications pendant les séances de 2 heures ;

— la finale entre les classes victorieuses précédemment.

3° *L'Inter-établissements*, compétition entre plusieurs lycées, est le niveau supérieur. Le lycée est représenté par la classe vainqueur à l'Inter-classe.

Là encore, tu peux comprendre que quelque soit ta valeur, tu te dois de travailler le mieux possible, si tu veux que ton groupe ait toutes les chances de se bien comporter dans toutes ces compétitions.

Certaines de ces compétitions (les Inter-établissements quelquefois les finales des Inter-classes) pourront se dérouler le jeudi après-midi ; bien sûr tu n'as généralement pas cours et ta présence n'est pas obligatoire. Si nous pouvions disposer des 5 heures hebdomadaires, nous pourrions peut-être tout faire dans la semaine, nous en sommes loin !

Avant de t'abstenir tu penseras donc que ce n'est pas pour toi seul que tu participes, mais pour ta classe que ton groupe représente, ou pour le lycée que ta classe représente ; tu songeras ensuite que ton absence va sans doute défavoriser ceux de tes camarades qui eux sont venus. Enfin, tu réfléchiras à ce fait : tu as contracté une certaine obligation morale vis-à-vis d'abord de l'autre groupe de ta classe et des autres classes ensuite, car ta présence active-jusqu'ici a contribué à les éliminer au cours des Inter-groupes et des qualifications pour les Inter-classes.

• L'ASSOCIATION SPORTIVE

Elle fonctionne le jeudi après-midi avec quelquefois pour certains sports des séances d'entraînement dans la semaine. A l'A. S. les meilleurs d'entre vous peuvent pratiquer les sports inscrits au programme des cours.

Pourquoi les meilleurs seulement ? Parce que :

1° Les membres de l'A. S. ont le difficile honneur de représenter leur lycée et à ce titre leurs performances doivent être honorables ;

2° Tous les élèves du lycée sans distinction de valeur ont l'occasion de pratiquer ces sports en compétition du fait de l'organisation même de l'Education physique au lycée ;

3° Le nombre de Professeurs est encore très insuffisant pour que l'on puisse gonfler les effectifs de l'A. S.

Pourquoi pas tous les sports ?

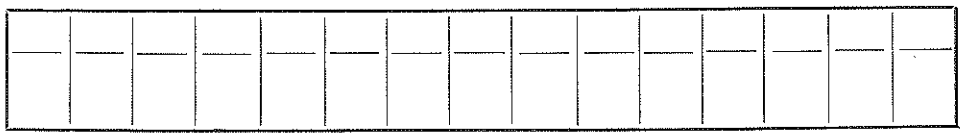
Toujours pour cette raison du nombre limité des Professeurs (chaque équipe doit être accompagnée !) et puisqu'il faut choisir, il se révèle préférable de prendre ceux utilisés en cours pour l'E. P. : le niveau des équipes engagées sera ainsi bien meilleur.

• LE RÈGLEMENT

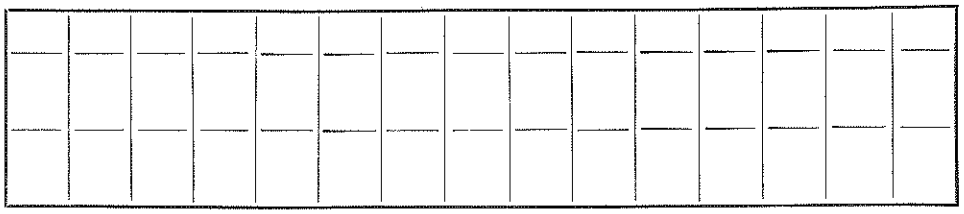
Pour la plus grande efficacité de cette organisaton, tu dois comprendre la nécessité d'un règlement.

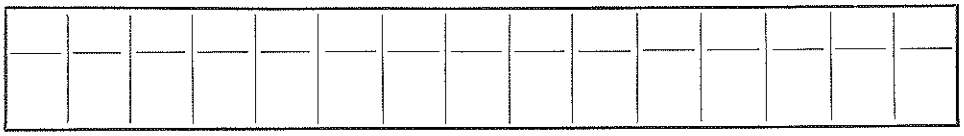
Ce règlement, tu t'efforceras de le suivre de ton mieux, non pas par crante de sanctions, ni pour faire plaisir à tes Professeurs, mais simplement pour la bonne marche de ton travail.

MON PROGRAMME DE TRAVAIL

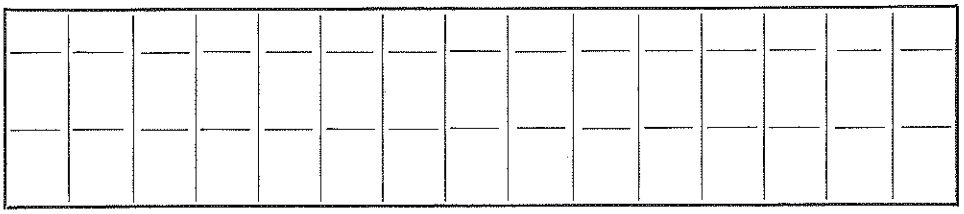


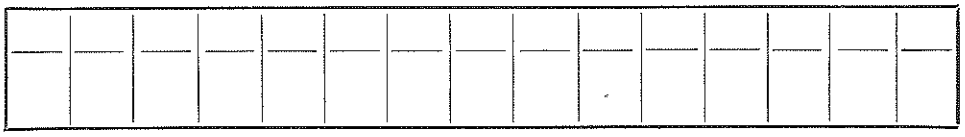
1er Trimestre



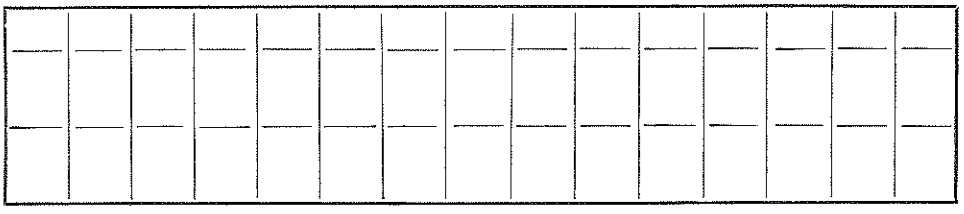


2e Trimestre





3e Trimestre



GYMNASTIQUE

RÈGLEMENT

On travaille la gymnastique au Lycée de Corbeil pendant le premier et le second trimestre.

● *Au premier trimestre* chaque élève travaille les 3 appareils (fixe, parallèles, agilité au sol) pendant 5 séances. Au cours de ces 5 séances, l'élève doit choisir et effectuer **3 difficultés** (correspondant à son niveau) parmi les 15 proposées ; *pour se classer dans une des 3 catégories A, B ou C.*

Chaque difficulté ramène à l'exécutant un certain nombre de points correspondant au N° de difficulté. Ex. : N° 6 = 6 points. La grille ci-dessous détermine dans chaque classe 3 niveaux.

	6e	5e	4e	3e	2e	1re
A	6	6	9	12	15	16
B	8	9	12	15	20	30
C	10	12	16	22	28	35

Donc à la fin du premier trimestre chaque club pourra faire le compte du nombre d'élèves qu'il aura classé dans les 3 catégories et ainsi comparer ces nombres à ceux du club adverbe puisque

un élève classé en Catégorie A rapporte 10 points au club
— — B — 20 — —
— — C — 30 — —

● *Au second trimestre* qui sera un trimestre de Spécialisation, chaque élève *choisira un des 3 agréés* et aura *4 séances* pour inventer un petit enchaînement comprenant les 3 difficultés des 3 mouvements qu'il a choisi au trimestre précédent pour se classer. Ainsi au Second trimestre chaque concurrent obtiendra en plus des points de sa catégorie (A, B ou C), c'est-à-dire A : 10 points ; B : 20 points ; C : 30 points, un certain nombre de points de qualité d'exécution : 0, 5 ou 10 points suivant la qualité du mouvement présenté.

Ainsi l'Inter-club du Second trimestre sera constitué par les enchaînements de chaque membre du club soit au sol, soit aux parallèles, soit à la fixe.

PRATIQUE DE L'ATHLÉTISME

Dans chaque spécialité athlétique pratiquée, nous procéderons de la façon suivante :

1re séance : détermination de 3 groupes correspondant à 3 NIVEAUX de performance (suivant des seuils différents pour chaque classe).

Exemple : pour le saut en hauteur en classe de 6e, nous aurons :

Catégorie A : de 72 cm à 93 cm ; B : de 96 cm à 102 cm ; C : de 104 cm à 127 cm.

Les élèves de même niveau s'entraînent ensemble indépendamment du club.

2e séance et suivantes : détermination pour chaque élève de son DEGRÉ d'apprentissage par le professeur et les élèves.

ENTRAINEMENT

Degré 1 : débutant, pas de notion technique juste.

Degré 2 : pratiquant évolué, quelques exercices bien réalisés.

Degré 3 : pratiquant confirmé ; bonne exécution du geste, perfectionnement du style.

Ainsi à chaque niveau, nous aurons des élèves appartenant aux 3 degrés d'apprentissage (A1, A2, A3 ; - B1, B2, B3 ; - C1, C2, C3).

Lors d'une séance d'entraînement, si un élève franchit le seuil supérieur du niveau (A ou B) où il était classé, la séance suivante il s'entraînera avec les élèves du niveau supérieur (B ou C).

NOTATION

Le jour d'une compétition l'athlète de la catégorie :

A rapporte entre 1 et 8 points ;
B rapporte entre 9 et 12 points ;
C rapporte entre 13 et 20 points

(Calcul très facile sans l'intermédiaire d'une table ; avec la seule connaissance des seuils des 3 niveaux.

Exemple en 6e hauteur : 72 cm = 1 point
75 cm = 2 points
78 cm = 3 points
98 cm = 10 points, etc...

En plus de ces points « catégoriels », l'athlète resté au

1er degré d'apprentissage ajoute 1 point
resté ou passé au 2e — — — 2 points
— — 3e — — — 3 points.

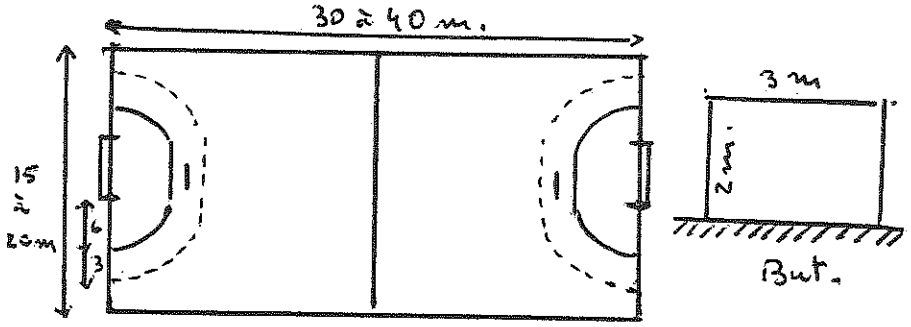
Exemple : un élève qui saute 98 cm est au niveau B et rapporte 10 points, mais il peut être du degré 1 dans ce cas il ajoute 1 points (= 11)
— — 2 — — 2 points (= 12)
— — 3 — — 3 points (= 13)

LE HAND-BALL

BUT DU JEU :

Jeu simple qui se joue à 7 joueurs (dont un goal) et qui consiste à mettre la balle (la plus petite des balles de sports collectifs) dans le but adverse. La balle doit franchir entièrement le plan des poteaux.

Le terrain



LES RÈGLES :

Elles sont simples.

Progression de la balle : ***la passe à la main :***

Si la balle touche le dessous du genou : faute ;

Le dribblé : sans arrêt en rebond (type basket) avec 3 pas, un rebond, 3 pas (un pas, 4 appuis) ;

éviter : la reprise de dribble, le marcher = faute.

Shoot : comme une passe en évitant de prendre appui, tant que l'on a la balle, dans la zone (la ligne fait partie de la zone) = faute.

Fautes : coup franc : une passe ou un shoot à l'endroit de la faute (un pied fixe), adversaires à 3 mètres ; donc pas de coup franc à moins de 3 mètres de la zone adverse et également pas de partenaires dans les 9 mètres adverses (même si le coup franc est au milieu du terrain). Brutalité = faute, en général priorité au porteur du ballon.

Penalty : coup franc à 7 mètres, faute grave sur un shooteur.

ARBITRAGE :

JEU : règlement Fédération sauf

Arbitrage : deux arbitres par demi-terrain, mais ils peuvent intervenir dans tout le terrain (la faute la plus grave l'emporte en cas de litige) jet d'arbitre. Ils n'ont pas dans leur compétence : le temps, la marque (une table aura cette responsabilité), la validité des buts ou des empiètements de zone : prérogatives des juges de buts.

Terrain : petites balles pour 6e et 5e ; 4e filles et 4e équipe 2 garçons ; but avancé d'un mètre pour 6e, 5e filles, 5e garçons équipe 2, 4e filles.

Durée :

2 équipes : avec 1 et 2, 2 matches, 1 terrain

2 × 10'	6e et 5e	4e filles	
2 × 15'	4e g	3e f	2e f
2 × 20'	3e g et 2 g	1re et term filles	
2 × 25'	1re g et term		

3 équipes : 6 matches, on substitue :
2 × 6' 2 × 8' 2 × 12' 2 × 15' sur deux terrains.

4 équipes : tournoi 12 matches.
1 : finale et classement 8 matches.
1. 2 × 5' 2 × 7' 2 × 10' 2 × 12'.

Classement :

— par addition des classements : éq. 1 + éq. 2 ;
— en cas d'égalité : classement de l'éq. 2.

Pour les classements :

Gain = 3 points ; égalité = 2 ; perdu = 1 ; disqualifié = 0.
Goal avérage en cas d'égalité : buts marqués, buts encaissés.

Formation des équipes :

Dans chaque club, constitution de deux équipes : une forte, une moins forte (litiges à régler dans la classe).

Pour les compétitions : équipes 1 se complètent dans leur éq. 2, éq. 2 pouvant jouer à 6 (un joueur ne pouvant jouer 2 fois dans le champ de jeu). Si éq. 2 moins de 6, compléter à 6 avec joueurs de l'autre club de l'éq. 2.

Réclamation : des réserves, des réclamations peuvent être déposées devant un comité d'organisation comprenant : les secrétaires de club + les capitaines + le professeur responsable (à l'exclusion du club plaignant et du club accusé)

Ce comité peut prononcer la disqualification de l'équipe fautive ou de toutes autres décisions qu'il jugera opportune.

LE BASKET-BALL

PRÉSENTATION

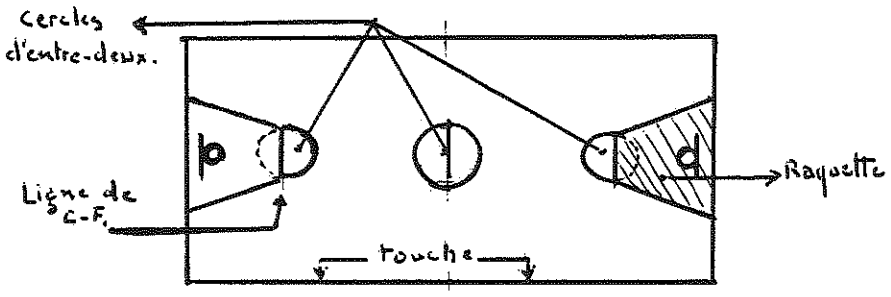
C'est un jeu d'adresse se pratiquant par équipes de 5 joueurs.

La balle jouée à la main doit être lancée dans le but horizontal (panier) de l'adversaire.

Tous les contacts entre attaquants et défenseurs sont interdits.

LES RÈGLES

A. — LE TERRAIN



B. — L'ÉQUIPE

— Au maximum 5 joueurs d'un même club sur le terrain (2 ailiers, 1 centre, 2 arrières).

— Les remplaçants ne peuvent pénétrer qu'au cours d'un arrêt de jeu.

C. — LES DÉPLACEMENTS

1. Sans le ballon

— Ils sont libres sur tout le terrain.

— Ils sont limités à 3" dans la raquette adverse pour l'équipe attaquante.

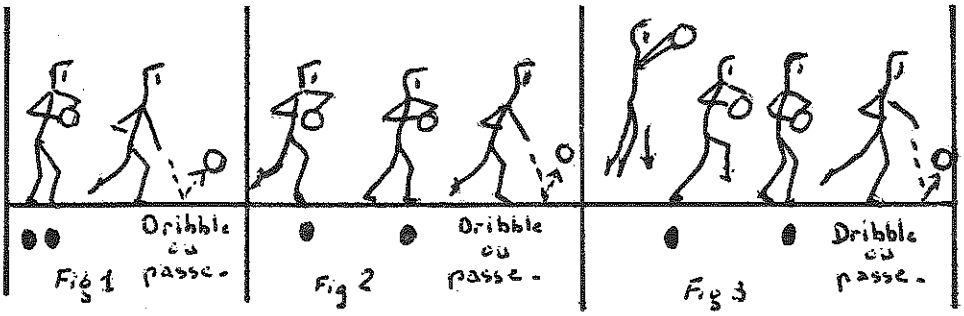
2. Avec le ballon

— Il faut obligatoirement dribbler à 1 main. S'il y a déplacement avec le ballon, le joueur recevant, ou reprenant la balle après avoir dribblé, a droit à 2 appuis « gratuits » : Donc s'il reçoit, ou reprend la balle avec :

1° *2 appuis au sol* (arrêt) il ne doit plus bouger les pieds ;

2° *1 appui au sol* (marche ou course) il peut faire 1 appui en avant, arrière ou côté ;

3° *0 appui au sol* (saut) il peut faire 2 appuis.



Après avoir cessé de dribbler un joueur doit obligatoirement passer ou tirer.

S'il ne respecte pas les règles précédentes, il *marche* ou fait une *reprise de dribble.*

L'arbitre donne alors la balle à l'autre équipe.

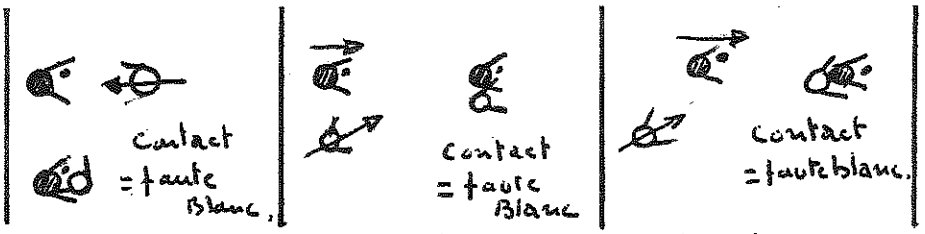
D. — L'ADVERSAIRE

Tous les contacts avec l'adversaire en attaque ou en défense sont interdits. Ils sont sanctionnés par *1 faute personnelle* et éventuellement par *2 coups francs* à tirer par le joueur bousculé.

1. *Les Défenseurs.*

Ils n'ont pas le droit

— De charger (Fig. 4).



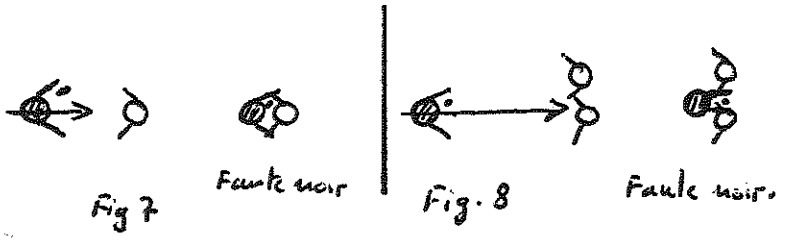
— De se porter brutalement sur le chemin d'un attaquant qui se déplace (Fig. 5).

— De chercher à prendre la balle par derrière (Fig. 6).

2. *Les Attaquants.*

Ils n'ont pas le droit de :

— Foncer dans 1 défenseur immobile ou qui recule (Fig. 7).



— De passer en force entre deux défenseurs (Fig. 8).

3. *Les Défenseurs.*

Ils doivent donc :

— Rester à distance pour qu'il n'y ait pas contact avec l'attaquant immobile ou en mouvement.

— Doubler, puis reculer devant l'attaquant en mouvement s'il se trouve devant eux.

4. *Les Attaquants.*

Ils doivent

— Contourner les défenseurs immobiles.

— Ne pas foncer sur les défenseurs qui reculent normalement, mais les déborder par les côtés.

E. — LES FAUTES

Cinq fautes personnelles avec ou sans coups francs éliminent le joueur qui les a commises aussi bien en attaque qu'en défense.

Le joueur éliminé peut être remplacé dans la mesure où l'équipe possède encore des remplaçants non éliminés.

F. — LA MARQUE

— Le tir réussi en jeu (panier) compte 2 points.

— Chaque coup franc accordé et réussi (2 à tirer) vaut 1 point.

— Après 1 panier ou le 2e coup franc réussi, la balle est remise en jeu par l'équipe défendante sous son panier. .

G. — LES ARRÊTS DE JEU

— *Balle en touche.*

Remise en jeu sur les touches à la hauteur du point où elle est sortie. Le geste de remise en jeu est libre.

— *Marcher et reprise de dribble.*

L'équipe qui a commis la faute perd la balle. Elle est remise en jeu comme pour une touche à la hauteur de la faute.

— *Fautes personnelles :*

a) *Sans C. F.*, remise en jeu comme la touche.

b) *Avec C. F.*, l'arbitre fait tirer le bénéficiaire de la ligne de C. F. Au 2e tir, la balle est en jeu si le panier n'est pas réussi.

— *Entre deux :* quand 2 joueurs tiennent où font sortir la balle, sans que l'un et l'autre n'est commis de fautes pour l'attraper.

— Remise en jeu par 1 chandelle dans le cercle d'entre deux le plus proche.

— *Temps morts* sur C. F. ou entre deux, le capitaine ou le manager peuvent demander 1 temps mort (1').

PRATIQUÉ AU LYCÉE

— A l'intérieur de chaque club, plusieurs équipes de basket-ball (2 à 3 suivant le nombre de joueurs par club) sont constituées.

— Le résultat d'un match est l'addition des points marqués par les 3 équipes.

Ex. :	Rouges	Verts
équipe 1	10	8
équipe 2	8	6
équipe 3	2	8
	20 points	22 points

— Étant donné « brièveté » des matches de club, le nombre de fautes éliminatoires est ramené à 3.

CONSIGNES D'ARBITRAGES

— L'arbitrage est assuré par 1 arbitre de chaque club.

— Ils devront veiller surtout à sanctionner les contacts entre joueurs et les pénaliser d'une faute personnelle chaque fois qu'ils peuvent déterminer le coupable.

— Le marcher est aussi une violation qui dénature le jeu avantageant de trop l'attaquant.

— Les arbitres doivent donc veiller à faire respecter cette règle.

LE VOLLEY-BALL

EST-CE un amusement ? un passe temps ? une distraction ?

NON : c'est un sport collectif COMME LES AUTRES.

Un peu d'Histoire nous explique que le Volley-Ball fut inventé pour distraire un grand nombre de personnes sur un petit terrain. Les joueurs devaient maintenir la balle en mouvement par-dessus un filet et d'un côté à l'autre (ce qui tient à la fois du tennis et de la pelote).

Ce n'est qu'en 1923 que le Volley-Ball prit sa forme actuelle et devint un véritable sport. Aux Jeux Olympiques de TOKYO, il fut introduit.

Actuellement c'est un sport collectif très athlétique, très dynamique, très viril, bien que le contact avec l'adversaire soit interdit (il faut s'opposer à la balle, plonger, rouler, etc.).

Il demande :

une grande concentration de tous instants.

Il développe :

les capacités d'analyses, d'observation, de coordination, de réflexes. Les meilleures Équipes mondiales actuelles, sont Tchécoslovaques, Roumaines, Russes, Japonaises.

QU'EST-CE ?

C'EST UN SPORT COLLECTIF

qui consiste à faire tomber la balle dans le Camp adverse.

D'où son aspect particulier :

l'extrême CONCENTRATION de tous instants, demandée à TOUS LES JOUEURS EN MÊME TEMPS.

Chaque phase de jeu,

Chaque déplacement de la balle,

INTÉRESSENT TOUS LES JOUEURS EN MEME TEMPS.

Qui doivent sans cesse :

S'ORIENTER,

FAIRE FACE,

SE PRÉPARER,

S'OPPOSER au ballon.

QUELLES SONT SES CARACTÉRISTIQUES ?

— il se joue avec les mains,

— par équipes de 6 joueurs,

— sur un terrain délimité en 2 camps, séparés par un filet,

— chaque équipe est dans un camp et doit faire passer la balle par-dessus le filet,

— le jeu commence par le service,

— pour se défendre et attaquer *une équipe*, n'a droit qu'à 2 passes (3 touches maximum),

— un match peut comprendre plusieurs parties ou SETS que l'on peut jouer aux points ou au temps.

COMMENT LE PRATIQUER ?

I. — COMMENT DÉFENDRE SON CAMP ?

— en renvoyant le ballon, par-dessus le filet, dans le camp adverse.

II. — COMMENT MARQUER DES POINTS ?

— en gagnant le service (= gagner la balle pour une équipe),
— ayant le service en faisant tomber le ballon dans le camp adverse.

ON DOIT	*ON NE PEUT PAS*
— *servir d'un endroit précis,*	— *bloquer, porter ou pousser la balle,*
— *frapper la balle à une seule main,*	— *toucher le filet,*
— *s'y opposer à une ou deux mains,*	
— *être concentré,*	— *jouer la balle chez l'adversaire,*
— *être observateur,*	— *empiéter dans le camp adverse,*
— *être solidaire,*	— *toucher la balle deux fois de suite.*
— *être respectueux des décisions de l'arbitre*	

LE JEU S'ARRÊTE A TOUTE IRRÉGULARITÉ

Il y a alors, POINT, ou CHANGEMENT DE SERVICE
A chaque changement de service il y a une ROTATION

COMMENT SE FERA LA PRATIQUE AU LYCÉE ?

— chaque club constituera 2 équipes :

une équipe 1re, les meilleurs du moment,

une équipe 2e, ou réserve,

— une équipe a 6 joueurs minimum et 6 remplaçants maximum,

— un club ayant moins de 12 joueurs aura droit de faire doubler :

le ou les moins bons joueurs de l'équipe 1re pour compléter l'équipe 2e,

le ou les meilleurs joueurs de l'équipe 2e pour compéter l'équipe 1re,

— l'organisation et le déroulement des compétitions est assuré par les élèves (arbitrage, marque, etc.).

L'ARBITRAGE

JOUER, c'est accepter certaines règles en entrant sur le terrain

JOUER, c'est respecter soi-même ces règles

JOUER, c'est faire respecter ces règles

JOUER, c'est respecter l'arbitre

JOUER, C'EST GAGNER COLLECTIVEMENT ET LOYALEMENT

ainsi *TU SERAS ARBITRE ET JOUEUR*

ARBITRER, c'est :

— faire respecter tout ceci, par soi-même, par les autres,

— en utilisant un sifflet, pour arrêter le jeu,

— en utilisant des gestes appropriés pour indiquer les fautes commises, et les remises en jeu.

PRÉPARES-TOI SÉRIEUSEMENT, ON COMPTE SUR TOI !

LE RUGBY

Quinze joueurs qui essaient d'amener une balle ovale vers une ligne de but longue de 66 à 68 mètres.

Quinze joueurs qui s'opposent à cette progression, jettent à terre le porteur de la balle et s'efforcent à leur tour de se saisir de cette balle pour la porter vers leur but.

Voilà le Rugby !

L'histoire nous dit qu'il nous vient de la Soule, jeu viril qui fit la joie de nos ancêtres, serfs, bourgeois, ou seigneurs, dès le Moyen Age. La Soule fut pratiquée en France du XII^e^ au XIX^e^ siècle.

Émigrée en Angleterre, elle fut redécouverte par des éducateurs Anglais dont Thomas Arnold, Principal au Collège de Rugby, 1828-1842, fut un des leadeurs.

Arnold, père du sport moderne, ne fut pas un inventeur de jeux et d'exercices comme certains le pensent.

Pédagogue de grande valeur, le secret de sa « méthode » nous letrouvons dans la confiance qu'il a dans l'effort produit par les élèves sur les terrains de sport (1).

Le Rugby fut un des nombreux sports, Foot-Ball, Basket-Ball, Aviron, Athlétisme, etc., qui apparurent à cette époque et dont *le but était plus de donner des responsabilités aux élèves, à les initier à la vie sociale* (1) que d'en faire des hercules écervelés.

Mais revenons à notre Rugby. Il a bien évolué depuis ce jour de 1823 où un élève du Collège de Rugby, fonçant avec la balle qu'il avait saisi dans les mains alors qu'il aurait dû la jouer aux pieds, « *inventa* » le Rugby (1).

Retenons de cet incident que le Rugby est une création de l'homme que demain il sera différent d'aujourd'hui et qu'à aucun moment il ne faut copier, serait-ce les champions du monde.

Notre Rugby au Lycée de Corbeil sera différent de celui que vous voyez à la télévision, de celui qui se joue dans le club de votre ville ou de votre quartier.

Ce jeu que nous pratiquerons ensemble *nous le créerons en agissant et en réfléchissant en commun.*

Voyons tout d'abord quelques-unes de ses caractéristiques.

Le Rugby donne toute liberté d'action sur le ballon et pour la conquête du ballon.

Le ballon peut être porté, dribblé, botté, de toutes les façons, lancé avec la ou les mains....

Cette liberté dans l'action sur le ballon va *jusqu'au droit de disputer un ballon libre au sol à la poussée, c'est le droit à la mêlée* (1 contre 1) (2 contre 2) (3 contre 1), y compris (15 contre 15) (2).

a. *L'en avant.*

Une seule restriction, il est interdit de passer la balle en avant.

L'en avant ainsi s'appelle la faute qui consiste à passer le ballon vers le camp adverse. Sanction : Mêlée à l'adversaire.

b) *Le hors jeu.*

Le Rugby se veut « un sport athlétique où *les joueurs doivent faire autant de chemin que le ballon* (2).

Conséquence : Tout joueur en avant du botteur de son équipe et à moins de 10 mètres d'un adversaire ne peut participer au jeu (il est hors jeu), s'il joue, il est pénalisé.

Sanction : Coup de pied de pénalité après renvoi de l'équipe fautive à 10 mètres en arrière.

c) *Le tenu.*

Le Rugby est un sport de mouvement dans lequel *le ballon doit être toujours disponible pour le jeu effectif* (2).

D'où la règle du tenu imposant au joueur « tenu » de lâcher lui-même volontairement et immédiatement le ballon afin de le rendre libre pour tous les autres joueurs.

Sanction : Coup de pied de pénalité.

d) *Jeu à terre.*

Lié à la règle du tenu, la sanction contre le jeu à terre se soucie de *clarifier le jeu et d'éviter l'accident* grave pouvant arriver à un joueur couché au sol et continuant à jouer la balle.

Sanction : Coup de pied de pénalité.

e) *La marque.*

1) Porter le ballon derrière la ligne de but, 66 à 68 mètres donne 3 points et droit de transformer cet essai ce qui rapporte encore 2 points, essai transformé par un coup de pied placé ou un coup de pied tombé.

2) Faire passer le ballon, parti du sol dans la « cible » placée à 3 mètres du sol.

— Au cours du jeu, coup de pied tombé ;

— pour sanctionner une faute, coup de pied de pénalité (placé ou tombé) rapporte 2 points.

Peut-être ces quelques lignes ont-elles répondu à certaines questions que la pratique du Rugby vous posait.

D'autres questions plus nombreuses restent sans doute sans réponse, car le Rugby comme tous les sports ne s'apprend pas dans les livres.

Il se pratique, se souffre, se vit, se réfléchit, *avec les autres, tous les autres partenaires, adversaires, éducateurs.*

Mais aussi le Rugby *s'invente* et lorsque battus, boueux, fatigués, vous chercherez le pourquoi de votre échec pensez à ce collégien anonyme qui en l'an 1823 parti, comme une flèche, le ballon sous le bras.

---

(1) Histoire du Sport. Bernard Gillet (P. U. F.)

(2) Le Rugby. Renée Delaplace (Bourrelier.)

Année scolaire

CLASSE : _____ *Nom* : _____

CLUB : _____ *Prénom* : _____

FICHE DE CONTROLE POUR LES SPORTS COLLECTIFS

Activités →	HAND-BALL		RUGBY		VOLLEY-BALL		BASKET-BALL			
Je fais partie de l'équipe	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Je joue le rôle de :										
Je suis :										
RÉSULTATS DE MON ÉQUIPE										
1er match :										
2e match :										
3e match :										
Inter-classes										
J'aime cette activité										
pas du tout →										
un peu →										
moyennement →										
beaucoup →										

Mes réflexions, mes critiques

Total des 3 exécutions choisies :					T. B. exécution = 10 Exécution arrêtée = 5 Mauvaise exécution = 0								
POINTS	1re cat. :	2e cat. :	3e cat. :	4e cat. :	1re séance	2e séance	3e séance	4e séance	5e séance	i c	T	s /20
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
Notes	Éléments isolés :		TOTAL									
Notes	Éléments enchaînés :		TOTAL									