



# SÉANCE ATELIER N°1



## SÉANCE N°1 SEPTEMBRE-OCTOBRE

### ORGANISATION TEMPORELLE DE LA SÉANCE :

**SA DURÉE : 1H00 À 1H30 SUIVANT LA CATÉGORIE D'ÂGE ET LE NOMBRE DE SÉANCES PAR SEMAINE**

**SON DÉCOUPAGE : 4 SÉQUENCES DE 10MN (M8) À 15/20MN (M10 / M12)**

**MIEUX VAUT DEUX SÉANCES D'1H QU'UNE SÉANCE DE 2H**

### DURÉE DES SÉQUENCES EN MINUTES SUIVANT LES CATÉGORIES

CATÉGORIES / SÉQUENCES	M 8	M 10	M 12
1	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
2	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
RÉCRÉATION	5 MN	5 MN	5 MN
3	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
4	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
RETOUR AU CALME ET MATÉRIEL	5 MN	5 MN	5 MN



# OBJECTIFS



## **SÉQUENCE 1 :**

**MANIPULER LE BALLON ET/OU SE DÉPLACER**

## **SÉQUENCE 2 :**

**JOUER À EFFECTIF RÉDUIT « CONTACT RÉGLEMENTÉ »**

## **RÉCRÉATION :**

**FAIRE CE QUE JE VEUX « EN SÉCURITÉ »**

## **SÉQUENCE 3 :**

**SE RENFORCER MUSCULAIREMENT, LUTTER, S'OPPOSER**

## **SÉQUENCE 4 :**

**JOUER ...**

**TOUT EN DÉVELOPPANT MA CONNAISSANCE DE LA RÈGLE**

# M 8

**J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES  
JE METS LES JOUEURS (SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE**

## **SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE**

**J'ENCOURAGE !**

- 1 BALLON PAR JOUEUR
- BUT : SE DÉPLACER À DIFFÉRENTES ALLURES DANS UN ESPACE DÉLIMITÉ EN MANIPULANT LE BALLON
- JONGLER (BALLON BRÛLE), FAIRE LE TOUR DE LA TAILLE, PASSER ENTRE LES JAMBES...



## **SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÉGLEMENTÉ**

**JE SUIS POSITIF !**

**4 CONTRE 4 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS  
« TOUCHER, 2 SECONDES »**



## **RÉCRÉATION**

## **SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPES DE 2 À 5 JOUEURS)**

**JE SUIS DYNAMIQUE !**

**1 : TRAVAIL AU SOL : CULBUTO : ACCROUPLIS CHUTE AVANT/ARRIÈRE À 4 PATTES : FAIRE DOS ROND/TÊTE RENTRÉE - DOS PLAT/TÊTE DANS L'AXE - DOS CREUX/TÊTE RELEVÉE ET POITRINE SORTIE**



**2 : POSITION DU CHAT PERCHÉ MAINTENIR LA POSITION DOS PLAT**



**3 : 1 X 1 DEBOUT MAINS AUX ÉPAULES : AU SIGNAL JEU DE POUSSÉE**



## **SÉQUENCE 4 : JEU ( DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY DIGEST)**

**JE SUIS ENTRAÎNANT !**

**8 X 8 : RUGBY DIGEST**

**J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'LS ONT APPRIS**

**QU'AS-TU APPRIS  
AUJOURD'HUI ?**

**QUI S'EST AMUSÉ ?**

**COMBIEN DE  
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE  
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**

# M 10

**J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES  
JE METS LES JOUEURS (SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE**

## **SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE**

**J'ENCOURAGE !**

- 1 BALLON POUR 4 JOUEURS
- BUT : PASSER ET RÉCEPTIONNER LE BALLON
- 3 JOUEURS ESPACÉS (3M) EN TRIANGLE - 1 AUTRE JOUEUR AU CENTRE DU TRIANGLE
- LES JOUEURS DU TRIANGLE SE FONT DES PASSES, CELUI DU MILIEU ESSAIE DE TOUCHER OU INTERCEPTER LE BALLON



## **SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÉGLEMENTÉ**

**JE SUIS POSITIF !**

**5 CONTRE 5 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS  
« TOUCHER, 2 SECONDES »**



## **RÉCRÉATION**

## **SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPES DE 2 À 5 JOUEURS)**

**JE SUIS DYNAMIQUE !**

**1 : LES PANTHÈRES : RELAIS, POSITION DU CHAT + PLOT SUR LE DOS - PARCOURIR 10M ET RETOUR**



**2 : TRAVERSER LA FORÊT : 1 X 2 - UN EN POSTURE POUSSÉE EN MÊLÉE SUR LES 2 JOUEURS DEBOUT - DOS PLAT / TÊTE RELEVÉE**



**3 : LES DÉMÉNAGEURS DE TABLE : 4 JOUEURS PORTENT 1 CAMARADE EN POSITION DE TABLE (À 4 PATTES) SUR 10M**



## **SÉQUENCE 4 : JEU ( DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY DIGEST)**

**JE SUIS ENTRAÎNANT !**

**10 X 10 : RUGBY DIGEST**

**J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'LS ONT APPRIS**

**QU'AS-TU APPRIS  
AUJOURD'HUI ?**

**QUI S'EST AMUSÉ ?**

**COMBIEN DE  
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE  
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**

**J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES  
JE METS LES JOUEURS (SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE**

## **SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE**

**J'ENCOURAGE !**

- SUR LE CÔTÉ D'UN CARRÉ, UNE VAGUE COMPOSÉE DE 4 JOUEURS ESPACÉS DE 3M CHACUN, 1 BALLON PAR VAGUE
- BUT : SE PASSER LE BALLON EN AVANÇANT, TRAVERSER UN ESPACE DE 15M DE LONG EN COURANT, RETOUR EN MARCHANT SUR LE CÔTÉ
- EVOLUTION : ALLER ET RETOUR, 2 VAGUES FACE À FACE...

## **SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÈGLEMENTÉ**

**JE SUIS POSITIF !**

**6 CONTRE 6 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS  
« TOUCHER, 2 SECONDES »**



## **RÉCRÉATION**

## **SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPE DE 2 À 5 JOUEURS)**

**JE SUIS DYNAMIQUE !**

**1 : LA CHENILLE : 1 + 1 POSITION DU CHAT, 1 PLOT COINCÉ ENTRE LA FESSE DU 1ER ET L'ÉPAULE DU 2ÈME, AVANCER EN MAINTENANT LA POSITION SANS FAIRE TOMBER LE PLOT**



**2 : C'EST MON OS : 1 X 1 POSITION DU CHAT FACE À FACE, UN CHASUBLE TENU PAR UNE MAIN : GAGNER LE CHASUBLE**



**3 : PLAQUE OU POUSSE : 1 X 1 : 1 JOUEUR À GENOUX LIÉ À 1 JOUEUR DEBOUT AU SIGNAL : PLAQUE OU POUSSE**

## **SÉQUENCE 4 : JEU ( DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY DIGEST)**

**JE SUIS ENTRAÎNANT !**

**12 X 12 : RUGBY DIGEST**

**J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'LS ONT APPRIS**

**QU'AS-TU APPRIS  
AUJOURD'HUI ?**

**QUI S'EST AMUSÉ ?**

**COMBIEN DE  
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE  
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**

# ANNEXES

## **RUGBY DIGEST :**

**CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU DOCUMENT**



## **RÈGLES DU JEU DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS**

### **M8 / M10 :**

**CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU DOCUMENT**



## **RÈGLES DU JEU DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS**

### **M12 / M14 :**

**CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU DOCUMENT**



**DIRECTION  
SPORTIVE**

**CONSULTER D'AUTRES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES « ÉCOLE DE RUGBY » :**

**CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU SITE DE L'ENTRAÎNEUR ET DE L'ÉDUCATEUR**

