



**SÉANCE N°2 NOVEMBRE - DÉCEMBRE**



# **SÉANCE ATELIER N°2**

## **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**

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



# 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**

## THÈME :

- ACCOMPAGNEMENT À JOUER EN SÉCURITÉ
- LE JEU DEBOUT

## OBJECTIF :

- DIMINUER LE NOMBRE DE RUCKS ET DE PLAQUAGES
- AUGMENTER LES COURSES ET MANIPULATIONS

ACCÉDEZ À LA SÉANCE DE LA CATÉGORIE  
DE VOTRE CHOIX EN CLIQUANT DESSUS :



# M 8

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

## **SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS**

**J'ENCOURAGE !**

**- 1 BALLON POUR 2 : COURIR AVEC LE BALLON ET LE PASSER  
LE POSER, RAMASSER ET PASSER  
FAIRE TOURNER AUTOUR DE LA TAILLE, ENTRE LES JAMBES**



**- LE JEU DE L'HORLOGE**



## **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 (GROUPE DE 2 À 5 JOUEURS)**

**JE SUIS DYNAMIQUE !**

**1 : 1 CONTRE 1 DEBOUT, MAINS AUX ÉPAULES (POUSSE)**



**2 : LES CRABES (AVOIR LE DOS PLAT)**



**3 : LA TORTUE GARDE SON OEUF (TORTUE DOS ROND, VOLEUR DOS PLAT)**



## **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 ?**

## MANIPULATION ET SE SITUER DANS L'ESPACE, LA MARQUE



RETOUR À LA CATÉGORIE M8

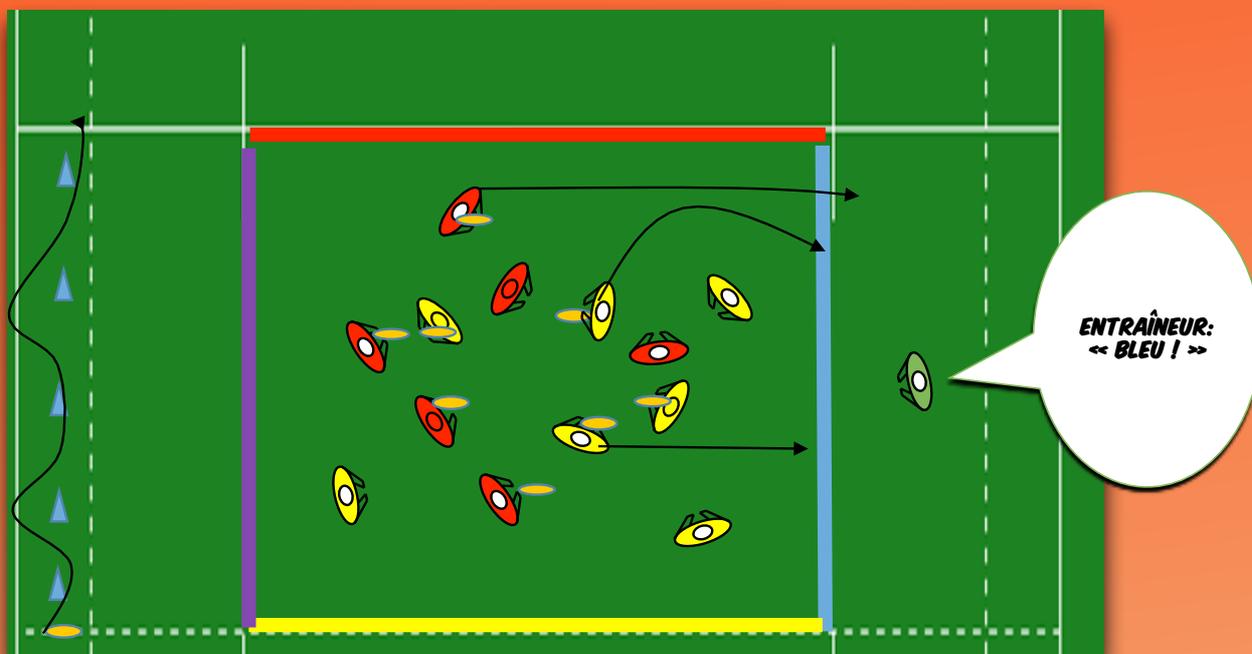
**LES JOUEURS TROTTINENT DANS LE CARRÉ, EN MANIPULANT LE BALLON**

**MANIPULATIONS : PLUSIEURS BALLONS – LES BALLONS PEUVENT ÊTRE DE DIFFÉRENTES  
TAILLES**

**POSER LE BALLON PAR TERRE ET EN RAMASSER UN AUTRE.**

**FAIRE TOURNER AUTOUR DE LA TAILLE,**

**ROULER AU SOL BALLON EN MAIN ET SE RELEVER**



**ATTENDUS : LES JOUEURS RÉALISENT LES DIFFÉRENTES MANIPULATIONS  
AU SIGNAL DE L'ÉDUCATEUR, TOUS LES JOUEURS, BALLON EN MAIN, DEVRONT ALLER  
MARQUER DANS L'EN-BUT DE LA COULEUR ANNONCÉE :**

**1) MARQUE VALIDÉE**

**2) MARQUE ET RAPIDITÉ – LE DERNIER AYANT MARQUÉ DOIT FAIRE  
LE SLALOM AVANT DE REPRENDRE LA MANIPULATION**

**3) ATTRIBUTION DE POINTS PAR ÉQUIPE**

**4) LES SANS BALLON ARRÊTENT LES PORTEURS DE BALLE EN LES TOUCHANT À 2 MAINS ...**

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

**SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS**

**J'ENCOURAGE !**

**- LE RELAIS-PASSES, PLUSIEURS ÉQUIPES DE 5 EN PARALLÈLE**



**- RELAIS DES 4 COINS, PLUSIEURS ÉQUIPES DE 5  
JE PASSE ET SUIT LE BALLON, FAIRE 4 TOURS OU PLUS**



**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 : C'EST MON OS  
(4 APPUIS AU SOL LES GENOUX LEVÉS)**



**2 : LE TOURNIQUET (PAR 4)**



**3 : LE JEU DU SUMO (1 CONTRE 1 OU 2 CONTRE 2)  
AU SIGNAL DE L'ÉDUCATEUR : POUSSER L'ADVERSAIRE POUR LE FAIRE  
SORTIR DE LA ZONE DÉLIMITÉE PAR LES PLOTS**



**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 ?**

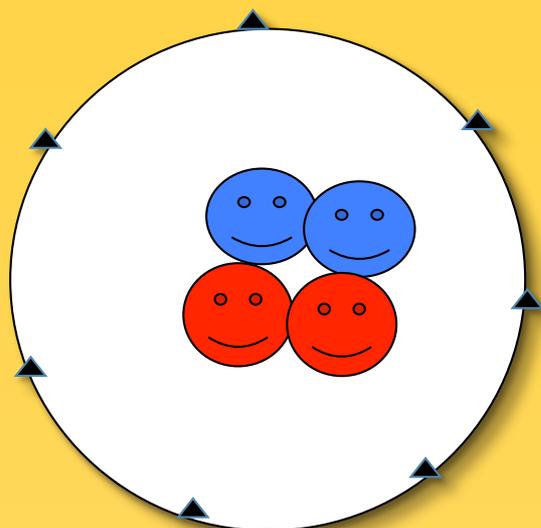
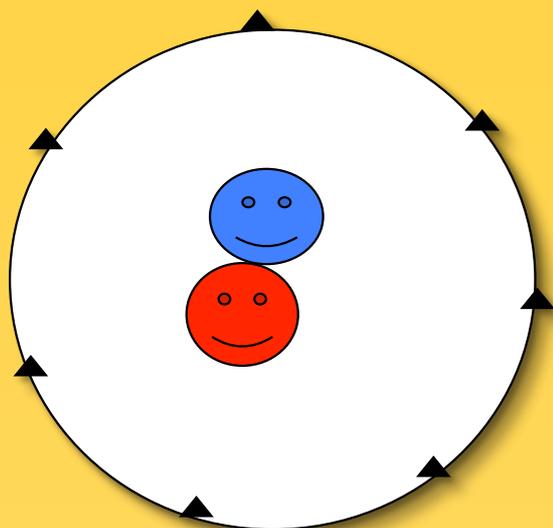
**COMBIEN DE  
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

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

# LE JEU DU SUMO



RETOUR À LA CATÉGORIE M10



## **OBJECTIF :**

**TRAVAIL D'AMÉLIORATION DE LA POSTURE AU CONTACT**

## **BUT :**

**1 X 1 REPOUSSER L'ADVERSAIRE EN DEHORS DE LA ZONE MATÉRIALISÉE  
PAR DES PLOTS**

## **ATTENDUS :**

**MAÎTRISE DU RACHIS (DOS DROIT)  
MAÎTRISE DES APPUIS BAS ET HAUTS  
MAÎTRISE DES AXES DE PRESSION**

## **EVOLUTION :**

**2 X 2 LIÉS OU ÉVENTUELLEMENT 3 X 3 MAXIMUM  
ATTENTION À LA SÉCURITÉ**

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

**SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS**

**J'ENCOURAGE !**

**- JEU DU BLOCAGE, 4 CONTRE 4  
UNE ÉQUIPE SE PASSE LE BALLON POUR TOUCHER UN JOUEUR  
DE L'AUTRE ÉQUIPE ET L'ÉLIMINER DU JEU**



**- RAMASSAGE-PASSE**



**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 COCARDE (1 CONTRE 1)  
EN APPUIS « CHAT » PLOT SUR LE DOS**



**2 : GAINAGE (PAR 2)**



**3 : ENSEMBLE À 3 (3 CONTRE 3)  
MÊLÉE SIMULÉE, 10' DÉCROCHER LES BRAS**



**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**

