



SÉANCE N°4 MARS - AVRIL



SÉANCE ATELIER N°4

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

CATÉGORIES

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 :



**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 !

- **MANIPULATION** : LES JOUEURS TROTTINENT DANS LE CARRÉ, EN RÉALISANT DES TÂCHES DE MANIPULATION : PASSER LE BALLON / POSER LE BALLON PAR TERRE / PASSER EN L'AIR / TOURNER LE BALLON AUTOUR DE LA TAILLE / PASSER À SEULEMENT À UN JOUEUR DE SON ÉQUIPE / ROULER AU SOL BALLON EN MAIN ET LE PASSER DU SOL À UN PARTENAIRE.
- ATTENDUS : LES PORTEURS DE BALLE SE DÉPLACENT ET FONT DES PASSES, AU SIGNAL DE L'ÉDUCATEUR TOUS LES PORTEURS DOIVENT ALLER MARQUER DANS L'EN-BUT INDIQUÉ, LES AUTRES DOIVENT ESSAYER DE TOUCHER LES PORTEURS DE BALLE À 2 MAINS.
- **DUELS** : MARQUER SANS SE FAIRE TOUCHER / 1 VS 1 AVEC ZONE DE TRAVAIL POUR L'ATTAQUANT / CRITÈRES DE RÉUSSITE : SORTIR DU CARRÉ EN AYANT PRIS L'AVANTAGE SUR L'OPPOSANT, POUR ALLER MARQUER SANS ÊTRE TOUCHÉ DANS L'UNE DES CIBLES LATÉRALES AU CHOIX DU PORTEUR DE BALLE.
- L'OPPOSANT N'ENTRE PAS DANS LA ZONE DE TRAVAIL, JOUE À « TOUCHER » 2 MAINS
- ÉVOLUTION : PLAQUER SI ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE



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

JE SUIS POSITIF !

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



RÉCRÉATION

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE MOTRICITÉ ET JEU AU CONTACT (CELLULE DE 3 À 6 JOUEURS)

JE SUIS DYNAMIQUE !

- **LE CULBUTO**
- **DESSUS DESSOUS**
- **LA TORTUE CACHE SON OEUF**
- **LA CHAISE À PORTEURS**



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 ?

**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 CHASSEUR** : 6 JOUEURS / 1 BALLON / TERRAIN 15 X 15M / 5 JOUEURS SE FONT DES PASSES PENDANT 1 MN, LE 6ÈME JOUEUR DOIT ESSAYER DE TOUCHER LE PORTEUR DE BALLE AUTANT DE FOIS QU'IL LE PEUT PENDANT 1 MN, CHAQUE JOUEUR PASSE EN SITUATION DE CHASSEUR
- **LE RAMASSE PASSE** : 7 JOUEURS / 6 BALLONS / 2 COLONNES DE JOUEURS, 6 BALLONS POSÉS AU SOL, LE 7ÈME JOUEUR RAMASSE ET PASSE LE BALLON À DROITE, À GAUCHE LE RÉCEPTIONNEUR POSE LE BALLON 1 CRAN DEVANT LUI / ENCHAÎNEMENT SOUS FORME DE CIRCUIT



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

JE SUIS POSITIF !

- **LE CONTRE LA MONTRE** : TERRAIN 20 X 20M / 4 UTILISATEURS CONTRE 2 X 2 OPPOSANTS LES UTILISATEURS DOIVENT MARQUER UN MAXIMUM D'ESSAIS EN 2 MNS EN FAISANT DES ALLERS ET RETOURS / LES DÉFENSEURS DOIVENT TOUCHER LE PORTEUR DE BALLE AVEC LES 2 MAINS ENTRE LA TAILLE ET LES ÉPAULES / 1 ESSAI = 5 POINTS ET 1 TOUCHER = 1 POINT / LE DÉPART DES DÉFENSEURS SE FAIT LORSQUE LE PORTEUR DE BALLE FRANCHIT LA LIGNE DE BUT CÔTÉ OPPOSÉ / INVERSER LES RÔLES TOUTES LES 2 MNS, 1 MN DE RÉCUP ENTRE CHAQUE PASSAGE



RÉCRÉATION

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE MOTRICITÉ ET JEU AU CONTACT (CELLULE DE 3 À 6 JOUEURS)

JE SUIS DYNAMIQUE !

- **PARCOURS DE PSYCHOMOTRICITÉ** : 5 COLONNES DE 3 / DÉPART SUR LA LIGNE DE TOUCHE / 5 M DE COURSE / RAMASSER LE BALLON, MARQUER EN PLONGEANT, ROULADE ÉPAULE DROITE PUIS GAUCHE, 3 M DE COURSE / RAMPER 5 M / 3 M DE COURSE / CHUTE ARRIÈRE / REVENIR EN SPRINT EN POSANT LE BALLON / TOUCHER LA MAIN DU SUIVANT / 3 PASSAGES POUR CHAQUE JOUEUR
- **LES STATUES ET LES MAGICIENS** : TRAVAIL DE LA CHUTE ARRIÈRE : 8 JOUEURS SE DÉPLACENT EN COURANT DANS UN ESPACE DE 30 X 30M, CE SONT DES STATUES. 4 JOUEURS IDENTIFIÉS AVEC UN MAILLOT DIFFÉRENT : LES MAGICIENS, DOIVENT ESSAYER DE TOUCHER LES STATUES. LORSQU'UNE STATUE EST TOUCHÉE, ELLE DOIT SE METTRE À PLAT VENTRE PAR TERRE ET POUR LA DÉLIVRER UNE AUTRE STATUE DOIT S'ASSEOIR SUR LES FESSES DE CELUI QUI EST AU SOL ET CE DERNIER DOIT ALORS ROULER POUR FAIRE CHUTER EN ARRIÈRE CELUI QUI EST ASSIS SUR LUI. QUAND UNE STATUE EST ASSISE SUR SON PARTENAIRE, LES MAGICIENS N'ONT PLUS LE DROIT DE LA TOUCHER / CHANGER LES MAGICIENS TOUTES LES 2 MNS.
TRAVAIL DE LA CHUTE AVANT : IDEM MAIS LES STATUES TOUCHÉES SE METTENT À 4 PATTES ET POUR LES LIBÉRER LES AUTRES STATUES DOIVENT LES ENJAMBER AVANT DE ROULER VERS L'AVANT SUR L'ÉPAULE : SI JAMBE DROITE DEVANT : ROULADE ÉPAULE DROITE, SI JAMBE GAUCHE DEVANT : ROULADE ÉPAULE GAUCHE
- **DÉFENDRE AVEC UN CÔTÉ FORT** : 1 COLONNE DE 5 JOUEURS (UTILISATEURS) / 1 COLONNE DE 2 JOUEURS EN FACE (OPPOSANTS) / L'ÉDUCATEUR EST PLACÉ DANS LE DOS DES OPPOSANTS / UN UTILISATEUR FACE À 1 OPPOSANT PLACÉ À 3 M, L'ÉDUCATEUR INDIQUE LA PORTE QUE DOIT PRENDRE L'UTILISATEUR. DÈS QUE LE PORTEUR AVANCE LE DÉFENSEUR PEUT MONTER POUR PLAQUER. L'OPPOSANT REJOINT LA COLONNE DES UTILISATEURS ET L'UTILISATEUR REJOINT LA COLONNE DES OPPOSANTS.



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 ET LES JOUEUSES EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE**


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

J'ENCOURAGE !

- **MANIPULATION** : DEUX ÉQUIPES DE 4 À 5 JOUEURS EN FACE À FACE, SÉPARÉES PAR UNE LIGNE DU TERRAIN (30 À 35M DE LARGE) / PASSES COURTES PUIS PRISE DE LARGEUR ET LARGES, MARQUER ET RETOUR EN PASSES LARGES PUIS PASSES COURTES POUR REVENIR AU POINT DE DÉPART ET MARQUER À NOUVEAU / SCHÉMA DE LA SITUATION : 
- **PLACEMENT-REPLACEMENT** : 4 UTILISATEURS CONTRE 3 OPPOSANTS (TERRAIN 30X15M) LES 3 OPPOSANTS DÉFENDENT SUR UNE LIGNE (LIGNE DES 5M) BUT : MARQUER SANS SE FAIRE TOUCHER (SÉQUENCE DE 2MNS) 
- DÉFENSE : TOUCHER 2 À MAINS, REPOUSSER LES ADVERSAIRES, SI UTILISATEUR TOUCHÉ, RESSORTIR LE BALLON À 10M DE LA LIGNE DE MARQUE / SCHÉMA DE LA SITUATION : 

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




JE SUIS POSITIF !

- **OPPOSITION 5 VS 5** : MARQUER LE PLUS DE POINTS POSSIBLE EN FRANCHISSANT DES ZONES ESPACÉES DE 5M EN PROFONDEUR / DÉFENSE EN CEINTURANT OU BLOQUANT 1 POINT PAR ZONE ET 5 POINTS PAR ESSAI, L'ÉDUCATEUR FAVORISE LE LANCEMENT DU JEU EN RETARDANT LA MISE EN ACTION DES OPPOSANTS (À 5M ET ASSIS OU DE DOS...) 

RÉCRÉATION

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE MOTRICITÉ ET JEU AU CONTACT (CELLULE DE 3 À 6 JOUEURS)

JE SUIS DYNAMIQUE !

- **GAINAGE** : PAR COLONNE DE (6 OU +) EN POSITION DE LAINAGE LATÉRAL, FAIRE CIRCULER LE BALLON JUSQU'AU DERNIER DE LA COLONNE ET RETOUR DU BALLON AU POINT DE DÉPART PAR LE CHEMIN INVERSE EN SE POSITIONNANT DANS LE SENS OPPOSÉ À LA CIRCULATION DU BALLON POUR LE GAINAGE, CORRIGER LES BASSINS HAUTS OU AFFAÎSSÉS 
- **CHUTE AVANT** : TRAVAIL TECHNIQUE DE LA CHUTE AVANT, LES JOUEURS COURENT DANS UN ESPACE LARGE EN SE FAISANT DES PASSES AU SIGNAL 2 ROULADES JUDOKA : ÉPAULE DROITE ET GAUCHE POINTS CLÉS : APPUI PIED DROIT EN AVANT : ROULADE ÉPAULE DROITE / APPUI PIED GAUCHE : ROULADE ÉPAULE GAUCHE / LA TÊTE NE TOUCHE PAS LE SOL ET LES ABDOS SONT GAINÉS 
- **DÉFENSE** : ORGANISATION COLLECTIVE-COMMUNICATION, 2 COLLECTIFS FACE À FACE, 6X6, 1 BALLON BUT : ARRÊTER LES UTILISATEURS, 1 POINT PAR JOUEUR PLAQUÉ (2 MNS) UN COLLECTIF D'UTILISATEURS QUI SE FONT DES PASSES ET CIRCULENT SUR LA LARGEUR EN MARCHANT OU TROTTINANT / AU SIGNAL DE L'ÉDUCATEUR, ILS ESSAIENT DE TRAVERSER 

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

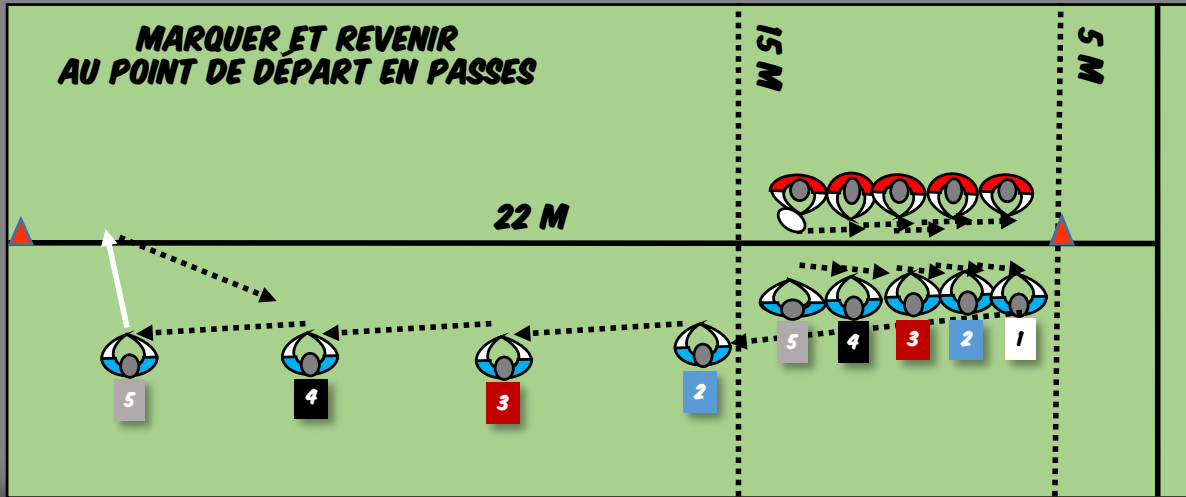
QU'AS-TU APPRIS
AUJOURD'HUI ?

QUI S'EST AMUSÉ ?

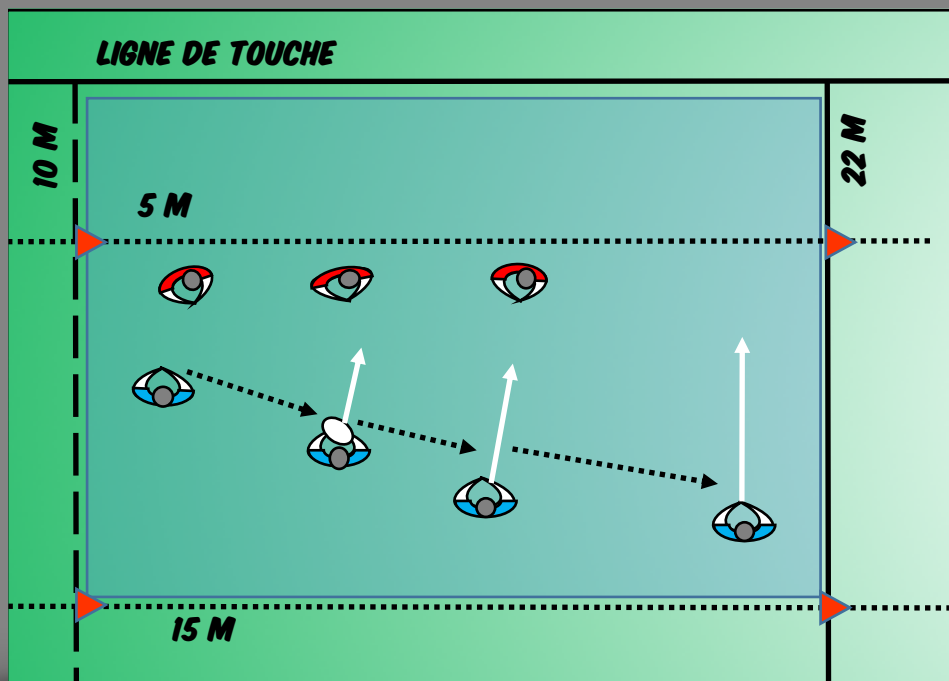
COMBIEN DE
BALLONS AS-TU JOUÉ ?

COMBIEN DE
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?

MANIPULATION



PLACEMENT - REMPLACEMENT



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

