



SÉANCE ATELIER N°3



SÉANCE N°3 / DÉCEMBRE 2019

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 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 CHACUN « TOUT BOUGE » : AUCUN BALLON ARRÊTÉ,
JE LANCE HAUT, JE RÉCEPTIONNE, JE DRIBBLE DOUCEMENT, JE RAMASSE LE BALLON
- RAMÈNE LES LINGOTS À LA BANQUE : 10 UTILISATEURS VS 3 OPPOSANTS,
ALLER CHERCHER 15 BALLONS (+ OU -) DANS UN ENDROIT ET LES RAMENER DANS
UN AUTRE ENDROIT. J'AIDE MON PARTENAIRE QUI S'EST FAIT ATTRAPER
ET ARRÊTER (TOUCHER À 2 MAINS)



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

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : 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 !

**RELAIS PAR 3 : DÉPART À 2 FACE À 1,
FAIRE 2 PASSAGES POUR REVENIR À MA PLACE DE DÉPART : DESSINER UN X
DANS UN CARRÉ DE 5M X 5M (TRAVAIL D'APPUIS), LE BALLON SERT DE RELAIS,**



**LE JEU DU SUMO (1 VS 1 OU 2 VS 2)
SORTIR DE LA ZONE, POSTURE DOS PLAT**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 VS 5 : RÈGLES « TOUCHER +2 SECONDES »

**J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET
JOUÉUSES 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 ?**

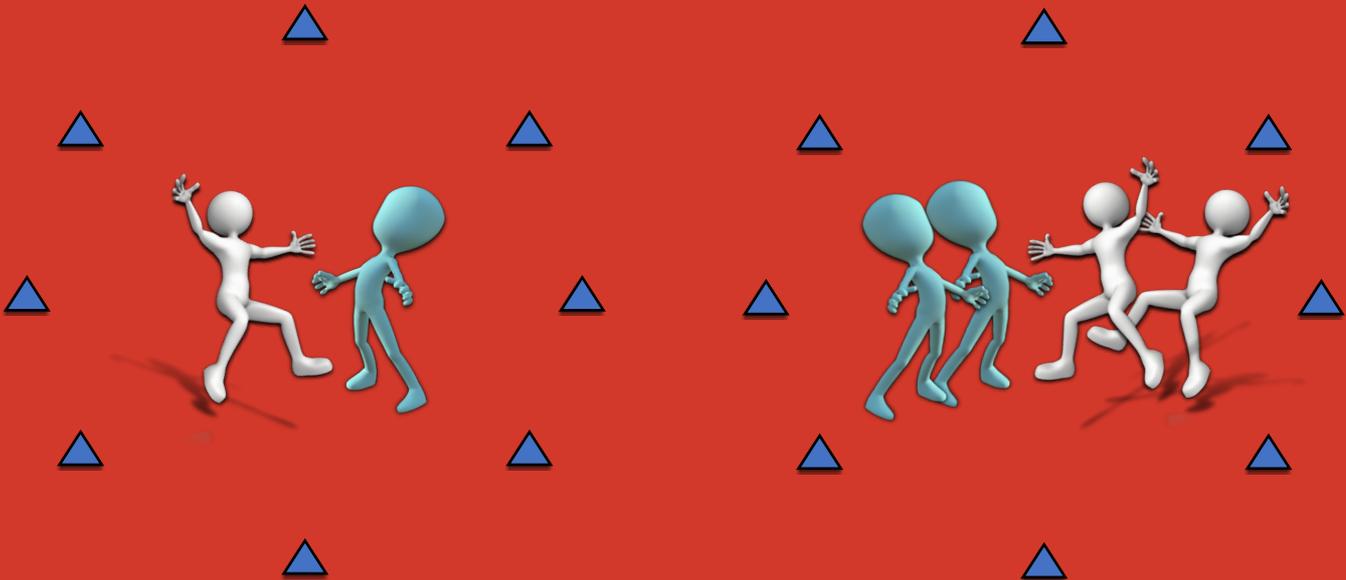
**COMBIEN DE
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**



LE JEU DU SUMO



RETOUR À LA CATÉGORIE M8



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**



M 10

**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 OU 2 JOUEURS (OU +) « MR FREEZE » (1 BALLON POUR CHAQUE JOUEUR)
COURIR DANS UN ESPACE DE 10M X 10M,
1 JOUEUR EST TOUCHÉ, IL EST « GLACÉ », IL SE MET EN APPUI SUR SES
MAINS SUR LE BALLON ET SES PIEDS (POSITION DE GAINAGE), IL EST DÉLIVRÉ
LORSQU'UN PARTENAIRE PASSE SOUS LUI**



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

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : 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 !

**PARCOURS DE MOTRICITÉ EN ALLER-RETOUR :
APPUIS PAS CHASSÉS, SAUTS PIEDS JOINTS, SLALOM, SUR UN PIED PUIS
SUR L'AUTRE ET MANIPULATION AUTOUR DE LA TAILLE**



**SITUATION DE 1 VS 1 :
LES JOUEURS SE PASSENT LE BALLON PLUSIEURS FOIS, AU SIGNAL DE
L'ÉDUCATEUR « JEU », LES JOUEURS ENTRENT SUR LE TERRAIN ET JOUENT**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 VS 5 : RÈGLES « JEU AU CONTACT »

**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 12



**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 !

**<< RUGBY BABY-FOOT >> (10M X 5M)
3 LIGNES DE 2 JOUEURS, DEFENSEURS MAINS DANS LE DOS QUI BOUGENT DE
DROITE À GAUCHE EN PAS CHASSÉS
PAR 2, TRAVERSER EN SE PASSANT LE BALLON SANS TOUCHER LES DÉFENSEURS
LES DÉFENSEURS CONSERVENT LE MÊME INTERVALLE ENTRE EUX (2M)**



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

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : 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 !

**- JEU AU PIED RÉCEPTION PAR 4 (2 JOUEURS FACE À 2 JOUEURS), 1 PASSE À 2 QUI
JOUE AU PIED HAUT, RÉCEPTION DU BALLON PAR 3 QUI PASSE À 4 ET ÇÀ CONTINUE...**



**- PAR 3, PLACEMENT LORS DU PLAQUAGE : REPÉRER LA CIBLE (CEINTURE).
VÉRIFIER LA POSITION DES APPUIS AU SOL (PIED DE L'ÉPAULE), LA POSITION DE
LA TÊTE (EXTÉRIEUR PLAQUAGE) ET LA POSTURE (DOS PLAT) + LES ABDOS GAINÉS.
POUR PLAQUER, 1 PLAQUEUR FACE À 1 ATTAQUANT (3M X 3M), MISE EN MOUVEMENT
AVEC PEU DE VITESSE, DÉPARTS ALTERNÉS. ENGAGER LE PLAQUAGE, RÉPÉTER LE
PLAQUAGE EN SUIVANT AVEC LA MÊME ÉPAULE (3 À 4 FOIS).**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 VS 5 : RÈGLES DU << JEU AU CONTACT >>

**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 ÉDUCATIF :

CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU DOCUMENT



CONSULTEZ D'AUTRES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES « ÉCOLE DE RUGBY » :

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

