



SÉANCE ATELIER N°1



SÉANCE N°1 / OCTOBRE 2021

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 !

CARRÉ : VARIER LES DÉPLACEMENTS / MANIPULER / AMÉLIORER LES POSTURES, L'ÉQUILIBRE

INSISTER SUR : LES POSTURES, LES ATTITUDES / LA PRISE D'INFORMATION SUR L'ESPACE ET SUR LES AUTRES JOUEURS / LA POSITION DES MAINS SUR LE BALLON,

CARRÉ 2 (ATTENTION SITUATION EN 2 TEMPS) : ÉVITER / RAMASSER / MARQUER

INSISTER SUR : LE TRAVAIL D'APPUIS ET LA PRISE D'INFORMATION POUR ÉVITER / LA TECHNIQUE POUR RAMASSER LE BALLON EN COURSE ET EN SÉCURITÉ ET MARQUER



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 !

LES GAZELLES : APPRÉHENDER LE CONTACT AVEC L'AUTRE, UTILISER DES TECHNIQUES POUR S'OPPOSER / LUTTER

INSISTER SUR : LES SAISIES À LA TAILLE, COLLER LA TÊTE, SERRER LES BRAS / LES RÈGLES (DROITS ET DEVOIRS + ACTION SUR LE JOUEUR)

PROTÈGE BALLON : APPRÉHENDER LE CONTACT AVEC L'AUTRE, PROGRESSER SUR L'ÉQUILIBRE ET LA POSTURE / LUTTER

INSISTER SUR : LA POSTURE SEMI-FLÉCHIE / L'ÉQUILIBRE POUR NE PAS TOMBER, RÉSISTER EN AMÉLIORANT L'ANCRAGE AU SOL / LES RÈGLES (DROITS ET DEVOIRS + ACTION SUR LE JOUEUR)



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

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 X 5 : TOUCHER +2 SECONDES



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 !

MR FREEZE : SE DÉPLACER, COURIR AVEC LE BALLON, ÉVITER / CIBLER-SUIVRE UN ADVERSAIRE (POUR LE TOUCHER) / AMÉLIORER SA POSTURE ET SON GAINAGE

INSISTER SUR : LA PRISE D'INFORMATION, LES APPUIS / LA POSTURE

SITUATIONS DE MANIP : CROIX, VAGUES... 3 TEMPS ! VAGUES DE PASSES / COURSES DE PASSES :

ATTRAPER LE BALLON / PASSER LE BALLON / SE SITUER PAR RAPPORT À MES PARTENAIRES

**INSISTER SUR : LE PLACEMENT DES MAINS AVANT-PENDANT-APRÈS /
LE REGARD / LA DIRECTION DE LA COURSE, LE TIMING**



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 !

LUTTE 4 APPUIS (2 PHASES DANS LA SITUATION : ÉCHAUFFEMENT / POSTURE ET JEU)

AMÉLIORER LE GAINAGE / S'OPPOSER, LUTTER

INSISTER SUR : LA POSTURE / LA CHUTE

1 CONTRE 1 : S'OPPOSER, LUTTER / S'ORIENTER / MARQUER /

ÉVITER AU CONTACT, JOUER AVEC LES PRESSIONS

INSISTER SUR : LE REGARD / LA POSTURE / LE PLACEMENT DE LA TÊTE /

LES SAISIES (L'ENGAGEMENT ET SERRAGE DES BRAS) / LA RÈGLE

2 CONTRE 2 : S'OPPOSER, LUTTER À PLUSIEURS / S'ORIENTER / MARQUER / ÉVITER AU CONTACT, JOUER AVEC LES PRESSIONS / COOPÉRER DANS LA LUTTE / AVANCER EN COOPÉRANT

INSISTER SUR : LE REGARD / LA POSTURE / LE PLACEMENT DE LA TÊTE /

LES SAISIES (L'ENGAGEMENT ET LE SERRAGE DE BRAS) / LA RÈGLE



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

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 X 5 : 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 (SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE**

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE

J'ENCOURAGE !

**CARRÉ AVEC ÉVOLUTIONS : SE DÉPLACER, COURIR AVEC LE BALLON, ÉVITER /
AMÉLIORER SA POSTURE ET SON GAINAGE / ATTRAPER LE BALLON /
PASSER LE BALLON / SE SITUER PAR RAPPORT À
MES PARTENAIRES ET MES ADVERSAIRES**



**INSISTER SUR : LA PRISE D'INFORMATION, LES APPUIS / LA POSTURE /
LE PLACEMENT DES MAINS AVANT-PENDANT-APRÈS / LE REGARD / LA DIRECTION DE COURSE, LE TIMING**

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 GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPE DE 2 À 5 JOUEURS)

JE SUIS DYNAMIQUE !

CADRER : APPRENDRE EN COOPÉRANT

**1 CONTRE 1 (EN FERMANT LE CÔTÉ D'ATTAQUE) : CIBLER - CADRER - PLAQUER /
AMÉLIORER LES 2 CÔTÉS DANS LA PERSPECTIVE DU PLAQUAGE / CHUTER
INSISTER SUR : LE DÉPLACEMENT / L'ENGAGEMENT DE L'APPUI FORT
DU CÔTÉ DE L'ÉPAULE QUI EST ENGAGÉE / LA POSTURE DU PLAQUEUR
(PLACEMENT BRAS ET TÊTE) / LA SAISIE / L'ÉQUILIBRE ET
LA POSTURE DU PORTEUR / LA CHUTE / LA RÈGLE**



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

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 X 5 : 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

