

# SÉANCE ATELIER N°2

## DÉCEMBRE 2023

### 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)



### 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

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

# SÉANCE ATELIER N°2

## DÉCEMBRE 2023

### OBJECTIFS



**SÉQUENCE 1 :**  
MANIPULER LE BALLON ET/OU SE DÉPLACER

**SÉQUENCE 2 :**  
JOUER À EFFECTIF RÉDUIT « CONTACT RÈGLEMENTÉ »

**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

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

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

**MANIPULATION :** Varier les déplacements / manipuler  
Insister sur : la prise d'information sur l'espace et sur les autres joueurs / la position des mains sur le ballon

**RELAIS :** Courir / rouler (chuter - se relever) / passer / attraper  
Insister sur : le positionnement des mains pour attraper avant de recevoir (hautes et ouvertes) / la chute / la cible à viser pour passer

**J'ENCOURAGE**

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

**5 CONTRE 5 :** règles du rugby à contacts aménagés, « Toucher, +2 secondes »

**JE SUIS  
POSITIF**

**RÉCRÉATION**

**ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE À LA SITUATION DE CONTACT +  
TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : POSTURE QUADRUPÉDIE**

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

**PLAQUAGE ET LIBÉRATION :**

(attention situation évolutive - regarder toute la vidéo :  
possibilité dans cette évolution de débiter cette situation avec le porteur de balle debout et le plaqueur à genou avec la tête et l'épaule déjà engagées sur le porteur de balle)

Engager la tête du bon côté / placer la bonne épaule et la tête contre l'autre / engager les bras / serrer et faire tomber / chuter - libérer

Insister sur : la posture avant de plaquer (appuis fréquents-bras et mains placés-posture prêt) / le placement de la tête du bon côté / le serrage des bras / la chute

Variante : plaqueur à genoux pour commencer la situation

**JE SUIS  
DYNAMIQUE**

**SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF :**

**5 CONTRE 5 :** « Toucher, +2 secondes »

**JE SUIS  
ENTRAÎNANT**

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

**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 :**

**PASSES :** passer et attraper en course / gérer le timing de passe et de prise de balle (contrainte spatiale et temporelle)

**Insister sur :** le positionnement des mains avant de recevoir (hautes et ouvertes) / la cible / l'enchaînement course, passe et remplacement / dissociation haut et bas du corps

**PASSES EN MOUVEMENT :** passer et attraper en course / gérer le timing de passe et de prise de balle

**Insister sur :** le positionnement des mains avant de recevoir (hautes et ouvertes) / la cible / vitesse de réalisation pour marquer

**J'ENCOURAGE**

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

**5 CONTRE 5 :** règles du rugby à contacts aménagés, « Toucher, +2 secondes »

**JE SUIS  
POSITIF**

**RÉCRÉATION**

## **ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE À LA SITUATION DE CONTACT + TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : POSTURE QUADRUPÉDIE**

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

#### **PLAQUAGES :**

Engager la tête du bon côté / placer la bonne épaule et la tête contre l'autre / engager les bras / serrer et faire tomber / chuter - libérer

#### **Insister sur :**

la posture avant de plaquer (appuis fréquents - bras et mains placés - posture prêt) / le placement de la tête du bon côté / le serrage des bras / la chute

**JE SUIS  
DYNAMIQUE**

### **SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF :**

**5 CONTRE 5 :** Jeu au contact

**JE SUIS  
ENTRAÎNANT**

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

**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 :**

**RAMASSAGE - PASSE :**

passer et attraper /  
poser et ramasser / se replacer

Insister sur :

la vitesse de réalisation (parcours chronométré)

**J'ENCOURAGE**

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

**5 CONTRE 5 :** règles du rugby à contacts aménagés, « Toucher, +2 secondes »



**RÈGLE EXPÉRIMENTALE :** « le joueur touché à 4 mains doit immédiatement  
poser le ballon au sol à l'endroit du touché »

**JE SUIS  
POSITIF**

**RÉCRÉATION**

**ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE À LA SITUATION DE CONTACT +  
TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : POSTURE QUADRUPÉDIE**

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

**LA CHENILLE + 3 CONTRE 3 ATELIER MÊLÉE :**

Connaître les commandements et règles de la mêlée  
de la catégorie / découvrir et améliorer les postures /  
conserver la posture malgré le déplacement /  
développer le gainage global / améliorer les liaisons

Insister sur : la posture /

les connaissances (la règle) / les liaisons

**JE SUIS  
DYNAMIQUE**

**SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF :**

**JEU À X :** Intégrer le travail des phases ordonnées dans  
cette situation collective, en débutant chaque phase de jeu par une mêlée

**JE SUIS  
ENTRAÎNANT**

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

## ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « GÉRER SON TEMPS D'ÉCRAN »

ORANGE S'ENGAGE POUR ACCOMPAGNER LES USAGES NUMÉRIQUES DES JEUNES ET PROPOSE CET ATELIER DE MISE EN SITUATION RUGBYSTIQUE CE MODULE DE 20 MINUTES DONNE LES CLÉS D'UN MONDE NUMÉRIQUE SEREIN ET D'UNE PRATIQUE PLUS POSITIVE DES RÉSEAUX SOCIAUX

### PRINCIPE DE JEU : CHAMEAUX / CHAMOIS

#### PRÉPARATION :

- 1 - Divisez le groupe en 2 équipes
- 2 - Nommez l'une des équipes « rouge » et l'autre « verte »
- 3 - Délimiter avec des plots deux camps face à face l'un de l'autre (chaque camp correspond à une équipe)
- 4 - Alignez les joueurs dans deux zones accolées et à équidistance des deux camps



#### RÈGLES DU JEU :

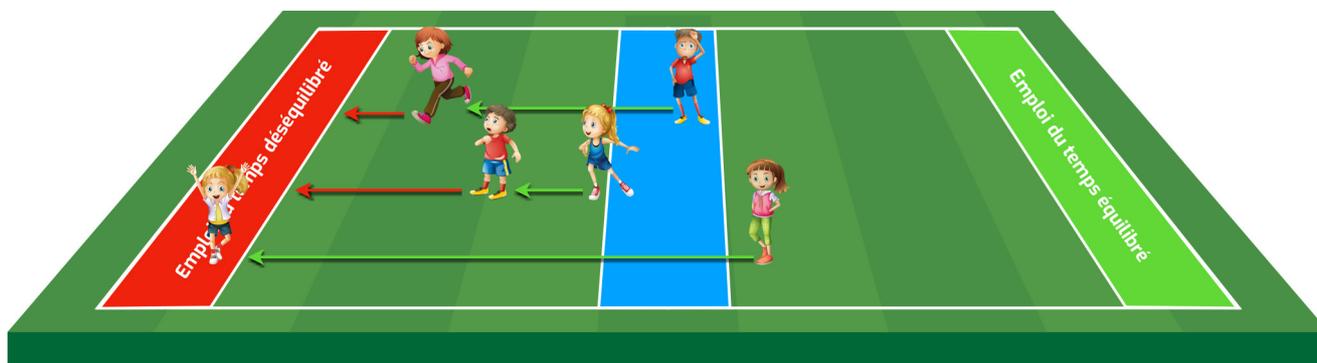
- Le maître du jeu lit les emplois du temps, les uns après les autres, fournis par cette fiche.
- Pendant que le maître du jeu lit l'emploi du temps, les joueurs se déplacent dans leur zone.
- Les joueurs doivent attendre que le maître du jeu ait terminé de lire avant de commencer à courir.
- À chaque fois les joueurs doivent déterminer si l'emploi du temps est équilibré ou non :
  - . Si l'emploi du temps est équilibré :  
les joueurs de l'équipe « verte » doivent courir dans leur camp et ceux de l'équipe « rouge » doivent les toucher.
  - . Si l'emploi du temps est déséquilibré :  
les joueurs de l'équipe « rouge » doivent courir dans leur camp et ceux de l'équipe « verte » doivent les toucher.
- Si un joueur est touché alors qu'il devait courir dans son camp, il change d'équipe.

## ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « GÉRER SON TEMPS D'ÉCRAN »

ORANGE S'ENGAGE POUR ACCOMPAGNER LES USAGES NUMÉRIQUES DES JEUNES  
ET PROPOSE CET ATELIER DE MISE EN SITUATION RUGBYSTIQUE  
CE MODULE DE 20 MINUTES DONNE LES CLÉS D'UN MONDE NUMÉRIQUE SEREIN  
ET D'UNE PRATIQUE PLUS POSITIVE DES RÉSEAUX SOCIAUX

### GAGNER LA PARTIE :

L'équipe qui a le plus de membres à la fin de l'histoire gagne



### HISTOIRES À RACONTER :

- Le samedi, Raph prend son petit-déjeuner en regardant des vidéos, ensuite, il discute en ligne avec ses amis jusqu'à midi. L'après-midi, il va à son entraînement de rugby et ensuite, il joue aux jeux vidéo avec Loïc jusqu'à l'heure du dîner. **(déséquilibre classique)**

- Loïc, l'ami de Raph, lit souvent des BD le matin, il écoute aussi de la musique. L'après-midi, il va au rugby puis joue aux jeux vidéo avec Raph. **(équilibre classique)**

Le mercredi après-midi, Alex, le cousin de Loïc, n'a que 10 minutes pour manger entre la fin de l'école et son cours de piano. Il va ensuite à son entraînement de rugby, il termine la journée en faisant ses devoirs **(déséquilibre sans écran)**

!/\ le déséquilibre vient de la courte pause pour déjeuner, il ne faut pas stigmatiser les jeunes qui font plusieurs activités

- Tous les mercredis après les cours, Julie prend son vélo et va déjeuner chez sa grand-mère puis elle va s'entraîner. Ensuite, elle retrouve ses amis dans le parc. **(équilibre sans écran)**

Le jeudi soir, Timeo va à l'entraînement, après il discute en ligne avec ses amis et fait des recherches sur le net. Puis il regarde des séries sur sa tablette jusqu'à 23h. **(déséquilibre trop d'écran d'un coup)**

- Le dimanche, Noam fait des jeux de société avec son frère le matin et discute un peu en ligne avec ses amis. L'après-midi, il s'entraîne, écoute de la musique dans sa chambre et regarde une vidéo avant d'aller manger. **(équilibre écran bien répartis)**

- Lilou se lève tard le samedi. Elle préfère souvent regarder des lives de son influenceur préféré au lieu d'aller à l'entraînement. Le soir, elle regarde un match du top 14. **(déséquilibre ne bouge pas assez)**

- Le vendredi, Myriam fait ses devoirs en fin d'après-midi. Elle s'entraîne de 18h à 19h. Le soir, elle regarde souvent un match de top 14. **(équilibre)**

# SÉANCE ATELIER N°2

## DÉCEMBRE 2023

### ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2023/2024 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

