

# SÉANCE ATELIER N°3

## JANVIER 2024

### 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°3

## JANVIER 2024

### 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



FFR

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 :**

**MANIPULATION** : varier les déplacements  
(appuis - Changements de direction) / manipuler / Lire - se repérer

Insister sur : la prise d'information / la réactivité  
La position des mains avant de recevoir le ballon (hautes et ouvertes)

J'ENCOURAGE

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

**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 (GROUPES DE 2 À 5 JOUEURS) :**

**PANTHÈRES / CHENILLES :**

Gagner / découvrir et améliorer les postures /  
Conserver la posture malgré le déplacement  
Insister sur : la posture

**DUEL LONG :**

Courir-sprinter / marquer / s'orienter / toucher à la poursuite  
Insister sur : accélérer / marquer à pleine vitesse /  
Aplatir sans se faire mal (chute)

JE SUIS  
DYNAMIQUE

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

**5 CONTRE 5** : Règles du 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(S) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE**

## **SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU PARCOURS :**

### **ULTIMATE :**

**Consignes :** le porteur de balle ne se déplace pas /  
le défenseur n'intervient pas sur le porteur (il est en dissuasion)

**Courir - varier les déplacements /  
se démarquer / passer / réceptionner /  
prendre l'information - lire / communiquer**

**Insister sur :** la prise d'information / Le démarquage = se placer dans l'espace

**J'ENCOURAGE**

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

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

**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) :**

### **APPRENTISSAGE DU RUCK :**

**N.B. :** Dans tous les lancements en 1 contre 1, l'éducateur veille à avoir un lancement proche et un rapport de force équitable pour induire la situation de plaquage (de laquelle va découler la réaction du plaqueur, du plaqué et des soutiens)

3 cas de figure pourront soit apparaître « naturellement », soit être induit par l'éducateur (pour cela, retarder l'arrivée du soutien Déf ou du soutien Off volontairement en le faisant partir plus tard ou en lui donnant une consigne particulière du type contourner un plot ou autre)

### **Comportements attendus :**

1) 1 contre 1 : gagner le duel / si je suis plaqué, je cherche un partenaire.

Soutiens : je converge vers mon partenaire / je me prépare à recevoir le ballon

2) 1 contre 1 : jouer le duel.

Soutiens (idem plaqueur) : entrer par son camp pour gratter / voir si il y a un adversaire

3) 1 contre 1 : jouer le duel.

Soutiens : regarder la menace adverse / engager une lutte en ayant une posture adaptée

**Insister sur :** Faire vivre le ballon si c'est possible (si mon partenaire est là) /  
Analyser la situation (adversaire ?) / Respecter la règle / Avoir une posture de combat (jambes fléchies, dos plat, tête relevée) pour enlever l'adversaire

**JE SUIS  
DYNAMIQUE**

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

**Découverte du rugby éducatif 7 contre 7 :**

Possibilité par la défense de récupérer le ballon suite à un plaquage (ruck)

Toutes les remise en jeu se font en « bras-cassé »

**JE SUIS  
ENTRAÎNANT**

**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 PARCOURS :**

### **ULTIMATE :**

*Consignes :* le porteur de balle ne se déplace pas /  
le défenseur n'intervient pas sur le porteur (il est en dissuasion)

courir - varier les déplacements / se démarquer / passer / réceptionner /  
prendre l'information - lire / communiquer

Insister sur : la prise d'information / Le démarquage = se placer dans l'espace /  
La bonne passe = passe à un joueur démarqué

**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 » ou « jeu au contact »

**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) :**

### **CIRCUIT 2 CONTRE 1 / POURSUITE :**

Coopérer pour aller marquer

Insister sur : ballon à 2 mains / aller vite / menacer  
par la course / se démarquer dans l'espace - accélérer

**JE SUIS  
DYNAMIQUE**

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

Après avoir travaillé en amont chaque nouvelle phase de jeu  
(ruck, mêlée, touche), en utiliser une et l'intégrer dans une rencontre à 10 contre 10 :

Séquence 1 : toutes les remises en jeu se font par un CPF et ruck autorisé  
Séquence 2 : toutes les remises en jeu se font par une mêlée et ruck autorisé  
Séquence 3 : toutes les remises en jeu se font par une touche et ruck autorisé  
Insister sur : les règles liées à la sécurité sur chaque nouvelle phase de jeu

**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**

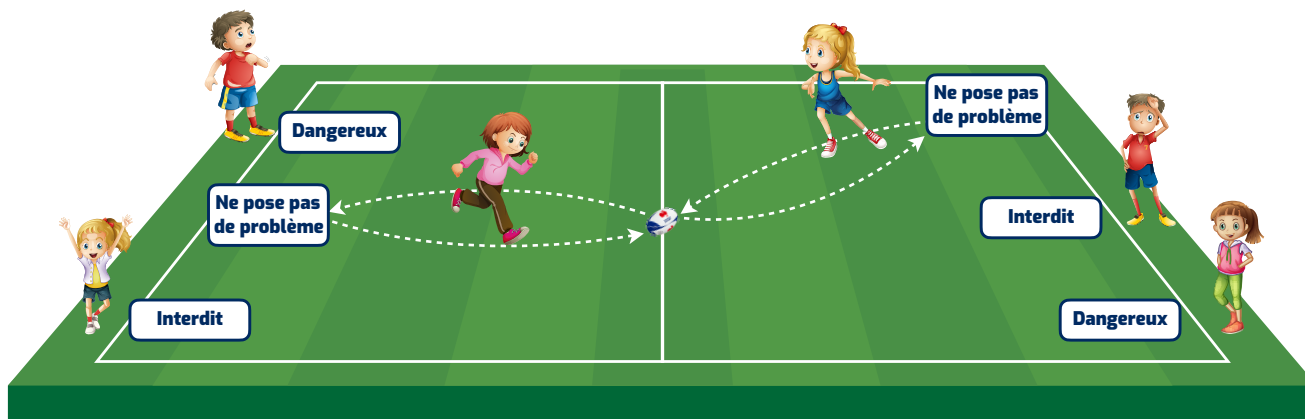
## ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « LES ÉCHANGES EN LIGNE »

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 : LE BÉRET

#### PRÉPARATION :

- 1 - Divisez le groupe en 2 équipes.
- 2 - Donnez à chaque membre des équipes, un des noms dans la liste ci-dessous :  
**Pas de problème / interdit / inutile / dangereux**
  - s'il y a plus de 4 joueurs dans l'équipe, donnez le même nom à plusieurs joueurs
  - s'il y a moins de 4 joueurs dans l'équipe, donnez plusieurs noms à certains joueurs
- 3 - Placez le ballon au milieu du terrain de jeu.
- 4 - Délimitez avec des plots, 2 camps face à face l'un de l'autre et à la même distance du ballon.
- 5 - Les 2 équipes se placent face à face dans leur camp respectif.



#### RÈGLES DU JEU :

- Le maître du jeu lit les situations, les unes après les autres, fournies par cette fiche.
- Les joueurs doivent attendre que le maître du jeu ait terminé de lire avant de commencer à courir, sinon le point va à l'équipe adverse.
- Pour chaque situation, les joueurs de chaque équipe doivent déterminer si la situation **Ne pose pas de problème / est interdite / inutile / ou dangereuse**
- Le joueur de chaque équipe, dont le nom correspond à la situation, doit tenter de récupérer le ballon au centre du terrain avant le joueur de l'équipe adverse.
- Pour gagner le point, le joueur doit ramener le ballon dans son camp sans être touché par le joueur adverse.
- Si le joueur est touché alors qu'il essaye de ramener le ballon dans son camp, le point va à l'équipe adverse.
- Si un joueur court attraper le ballon alors que son nom ne correspond pas à la bonne réponse, l'équipe adverse gagne un point.

## ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « LES ÉCHANGES EN LIGNE »

### **GAGNER LA PARTIE :**

L'équipe qui a ramené le plus de fois le ballon dans son camp gagne

### **SITUATIONS À ÉNONCER :**

- Signaler un commentaire avec des fautes d'orthographe (**INUTILE**)

Correction : Les boutons de signalement servent à signaler un profil, un post ou un commentaire inappropriés (insultes, moqueries, contenus choquants...)

- Créer un compte sur un réseau social (**INTERDIT**)

Correction : les réseaux sociaux comme Snapchat / Instagram / tik tok... interdisent leurs accès avant 13 ans Et avant 15 ans, il faut une autorisation parentale pour y accéder. Et WhatsApp est même interdit avant 16 ans !

- Utiliser le compte d'un de ses copains (**INTERDIT**)

Correction : cette pratique est interdite et est considérée comme de l'usurpation d'identité. Ce délit est même puni par la loi.

- Jouer aux jeux vidéo avec des amis en ligne (**PAS DE PROBLÈME**)

Correction : il est important de rappeler que les écrans sont aussi l'occasion de partager de bons moments.

- Faire une conversation secrète pour prévoir un anniversaire surprise (**PAS DE PROBLÈME**)

Correction : il n'y a aucun souci avec cette pratique, tant que l'on se respecte et que l'on se parle avec politesse.

- Changer de pseudo toutes les semaines (**INUTILE**)

Correction : il est nécessaire de changer de mot de passe de temps en temps pour sécuriser ses usages numériques, mais pour le pseudo, ce n'est pas utile !

- Publier son prénom et son nom en ligne (**DANGEREUX**)

Correction : mieux vaut ne pas révéler sa véritable identité lorsque l'on échange sur internet. On ne sait pas qui peut récupérer ses infos. Il est préférable d'utiliser un pseudo.

- Donner l'adresse de son collège sur internet (**DANGEREUX**)

Correction : comme le nom et le prénom, l'adresse d'un collègue est une donnée personnelle qui peut permettre de retrouver une personne.

Il vaut mieux éviter de partager cette information là où n'importe qui peut la récupérer.

# SÉANCE ATELIER N°3

## JANVIER 2024

### ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2023/2024 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

