

SÉANCE ATELIER N°1

OCTOBRE 2025

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°1

OCTOBRE 2025

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

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

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

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) :

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)

**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 :

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

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 »

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) :**

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

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(SE) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE**

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

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

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 »

**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) :

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

**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**

SÉANCE ATELIER N°1

OCTOBRE 2025

ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2025/2026 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

