

SÉANCE ATELIER N°2

NOVEMBRE 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°2

NOVEMBRE 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 :

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 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) :

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 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) :**

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 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) :

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**

SÉANCE ATELIER N°2

NOVEMBRE 2025

ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2025/2026 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

