

# SÉANCE ATELIER N°3

## JANVIER 2026

### 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 2026

### 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(S) 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 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) :**

#### **PANTHÈRES / CHENILLES :**

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

**JE SUIS  
DYNAMIQUE**

#### **DUEL LONG :**

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

## **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(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

**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)

**JE SUIS  
DYNAMIQUE**

### 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

## **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 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) :**

### **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**

# SÉANCE ATELIER N°3

## JANVIER 2026

### ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2025/2026 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

