

SÉANCE ATELIER N°4

MARS 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°4

MARS 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(SE) 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 / l'équilibre

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 : S'OPPOSER SELON DES RAPPORTS DE FORCE VARIÉS

DUELS :

Accélérer / éviter / jouer avec l'opposant en le feignant / marquer
Pour le non-porteur : soutenir

Insister sur : l'accélération / courir vite, à fond !
Tenir le ballon à deux mains / technique pour aplatir
Pour le non-porteur : converger

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

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU PARCOURS :

LE CHASSEUR :

6 joueurs / 1 ballon / terrain 15 x 15m.
5 joueurs se font des passes pendant 1 mn,
le 6ème joueur doit essayer de toucher le porteur de balle
autant de fois qu'il le peut pendant 1mn,
chaque joueur passe en situation de chasseur

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 : S'OPPOSER SELON DES RAPPORTS DE FORCE VARIÉS

LE CONTRE LA MONTRE :

Terrain de 20 x 20m / 4 utilisateurs contre 2 x 2 opposants.
Les utilisateurs doivent marquer un maximum d'essais en 2 mns en faisant
des allers et retours / les défenseurs doivent toucher le porteur de balle
avec les 2 mains entre la taille et les épaules.

1 essai = 5 points et 1 toucher = 1 point

Le départ des défenseurs se fait lorsque le porteur de balle franchit
la ligne de but côté opposé / inverser les rôles toutes les 2 mns /

1 mn de récup entre chaque passage

**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'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 :

MANIPULATION :

Deux équipes de 4 à 5 joueurs en face à face, séparées par une LIGNE
Du terrain (30 à 35m de large) / Passes courtes puis prise de LARGEUR et
larges, marquer et retour en passes larges puis passes courtes pour revenir
au point de départ et marquer à nouveau / schéma de la situation : 

PLACEMENT - REPLACEMENT :

4 utilisateurs contre 3 opposants (terrain 30x15m)
Les 3 opposants défendent sur une ligne (ligne des 5m)
But : marquer sans se faire toucher (séquence de 2mns)
Défense : toucher 2 à mains, repousser les adversaires, si utilisateur touché,
ressortir le ballon à 10m de la ligne de marque / schéma de la situation : 

J'ENCOURAGE

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

5 CONTRE 5 : marquer le plus de points possible en franchissant des zones
espacées de 5m en profondeur / défense en ceinturant ou bloquant
1 point par zone et 5 points par essai, l'éducateur favorise le lancement
du jeu en retardant la mise en action des opposants (à 5m et assis ou de dos...)

**JE SUIS
POSITIF**

RÉCRÉATION

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

SÉQUENCE 3 : S'OPPOSER SELON DES RAPPORTS DE FORCE VARIÉS

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 :

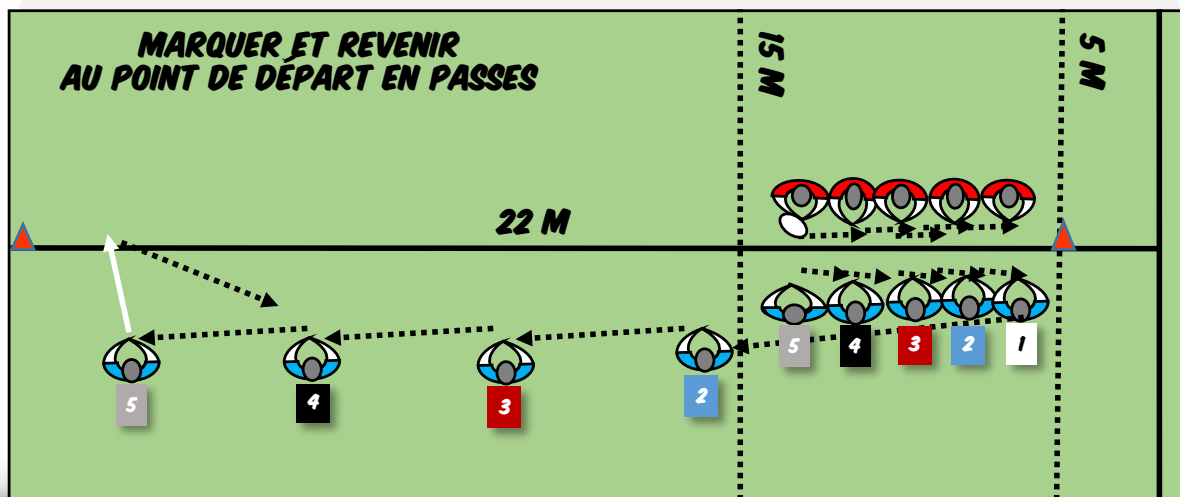
Après avoir travaillé en amont chaque nouvelle phase de jeu
(ruck, mêlée, touche), en utiliser une et l'intégrer dans une rencontre à 10 contre 10 :
Séquence 1 : toutes les remises en jeu se font par un CPF et ruck autorisé
Séquence 2 : toutes les remises en jeu se font par une mêlée et ruck autorisé
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**

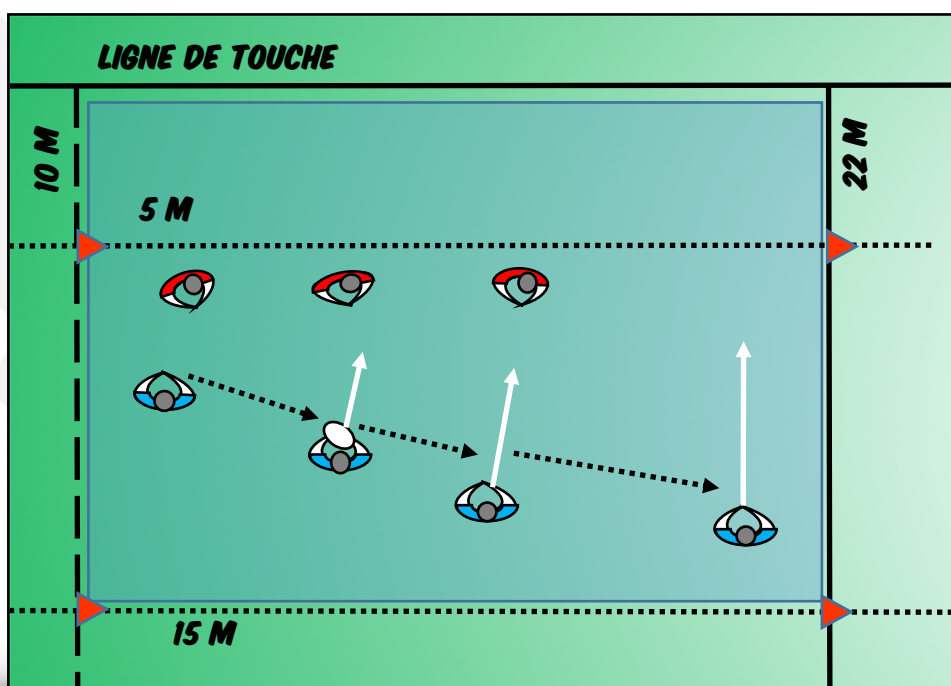
**J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET
JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'ILS ONT APPRIS**

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

MANIPULATION



PLACEMENT - REPLACEMENT



SÉANCE ATELIER N°4

MARS 2026

ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2025/2026 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

