



SÉANCE ATELIER N°2



SÉANCE N°2 / NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2021

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)

MIEUX VAUT DEUX SÉANCES D'1H QU'UNE SÉANCE DE 2H

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



OBJECTIFS



SÉQUENCE 1 :

MANIPULER LE BALLON ET/OU SE DÉPLACER

SÉQUENCE 2 :

JOUER À EFFECTIF RÉDUIT « CONTACT RÉGLEMENTÉ »

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



M 8

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

SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS

J'ENCOURAGE !

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**



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

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS
« TOUCHER, 2 SECONDES »**



RÉCRÉATION

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPES DE 2 À 5 JOUEURS)

JE SUIS DYNAMIQUE !

PLAQUAGE ET LIBÉRATION :

(ATTENTION SITUATION ÉVOLUTIVE - REGARDER TOUTE LA VIDÉO)

**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**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 X 5 : RÈGLES DU « TOUCHER +2 SECONDES »



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

**QU'AS-TU APPRIS
AUJOURD'HUI ?**

QUI S'EST AMUSÉ ?

**COMBIEN DE
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**



M 10

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

SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS

J'ENCOURAGE !

PASSES : PASSER ET ATTRAPER EN COURSE / GÉRER LE TIMING DE PASSE ET DE PRISE DE BALLE
(CONTRAÎNTE SPATIALE ET TEMPORELLE)

INSISTER SUR : LE POSITIONNEMENT DES MAINS AVANT DE RECEVOIR (HAUTES ET OUVERTES) / LA CIBLE /
L'ENCHAÎNEMENT COURSE, PASSE ET REPLACEMENT / DISSOCIATION HAUT ET BAS DU CORPS

PASSES EN MOUVEMENT : PASSER ET ATTRAPER EN COURSE /
GÉRER LE TIMING DE PASSE ET PRISE DE BALLE

INSISTER SUR : LE POSITIONNEMENT DES MAINS AVANT DE RECEVOIR (HAUTES ET OUVERTES) /
LA CIBLE /VITESSE DE RÉALISATION POUR MARQUER



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

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS
« TOUCHER, 2 SECONDES »**



RÉCRÉATION

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPES DE 2 À 5 JOUEURS)

JE SUIS DYNAMIQUE !

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 (APPUI FRÉQUENTS -
BRAS ET MAINS PLACÉS - POSTURE PRÊT) / LE PLACEMENT DE LA TÊTE
DU BON CÔTÉ / LE SERRAGE DES BRAS / LA CHUTE**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 X 5 : RÈGLES DU JEU AU CONTACT



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

**QU'AS-TU APPRIS
AUJOURD'HUI ?**

QUI S'EST AMUSÉ ?

**COMBIEN DE
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**



M 12

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

SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS

J'ENCOURAGE !

**RAMASSAGE - PASSE : PASSER ET ATTRAPER /
POSER ET RAMASSER / SE REPLACER
INSISTER SUR :
LA VITESSE DE RÉALISATION (PARCOURS CHRONOMÉTRÉ)**



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

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS
« TOUCHER, 2 SECONDES (4 MAINS) »**

**RÈGLE EXPÉRIMENTALE : « LE JOUEUR TOUCHÉ À 4 MAINS DOIT IMMÉDIATEMENT
POSER LE BALLON AU SOL À L'ENDROIT DU TOUCHÉ »**



RÉCRÉATION

**SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE,
LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPE DE 2 À 5 JOUEURS)**

JE SUIS DYNAMIQUE !

**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**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 X 5 : RÈGLES DU JEU AU CONTACT



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

**QU'AS-TU APPRIS
AUJOURD'HUI ?**

QUI S'EST AMUSÉ ?

**COMBIEN DE
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**

ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « GÉRER SON TEMPS D'ÉCRAN »

ORANGE S'ENGAGE POUR ACCOMPAGNER LES USAGES NUMÉRIQUES DES JEUNES ET PROPOSE CET ATELIER DE MISES 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 : CHAMEAUX / CHAMOIS

PRÉPARATION :

- 1 - DIVISEZ LE GROUPE EN 2 ÉQUIPES
- 2 - NOMMEZ L'UNE DES ÉQUIPES « ROUGE » ET L'AUTRE « VERTE »
- 3 - DÉLIMITER AVEC DES PLOTS DEUX CAMPS FACE À FACE L'UN DE L'AUTRE (CHAQUE CAMP CORRESPOND À UNE ÉQUIPE)
- 4 - ALIGNEZ LES JOUEURS DANS DEUX ZONES ACCOLÉES ET À ÉQUIDISTANCE DES DEUX CAMPS



RÈGLES DU JEU :

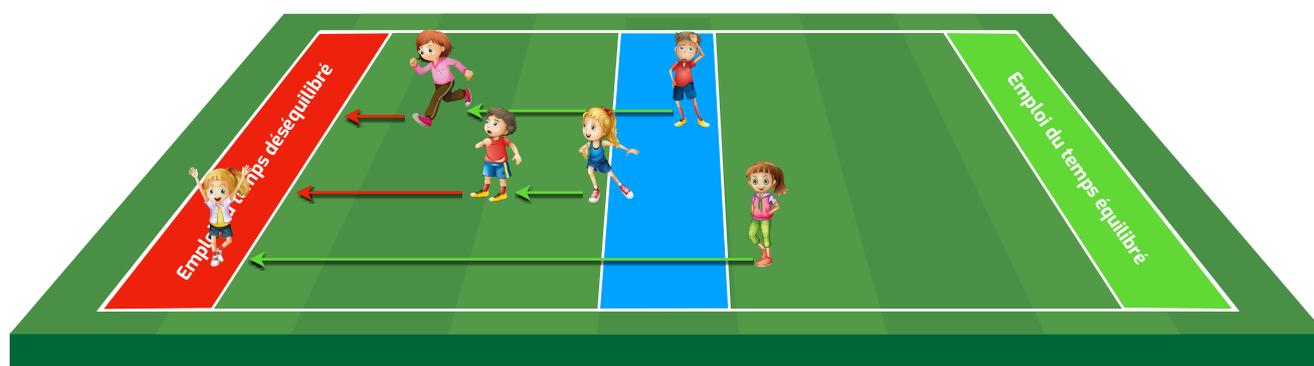
- LE MAÎTRE DU JEU LIT LES EMPLOIS DU TEMPS, LES UNS APRÈS LES AUTRES, FOURNIS PAR CETTE FICHE
- PENDANT QUE LE MAÎTRE DU JEU LIT L'EMPLOI DU TEMPS, LES JOUEURS SE DÉPLACENT DANS LEUR ZONE
- LES JOUEURS DOIVENT ATTENDRE QUE LE MAÎTRE DU JEU AIT TERMINÉ DE LIRE AVANT DE COMMENCER À COURIR
- À CHAQUE FOIS LES JOUEURS DOIVENT DÉTERMINER SI L'EMPLOI DU TEMPS EST ÉQUILIBRÉ OU NON :
 - . SI L'EMPLOI DU TEMPS EST ÉQUILIBRÉ :
LES JOUEURS DE L'ÉQUIPE « VERTE » DOIVENT COURIR DANS LEUR CAMP ET CEUX DE L'ÉQUIPE « ROUGE » DOIVENT LES TOUCHER
 - . SI L'EMPLOI DU TEMPS EST DÉSÉQUILIBRÉ :
LES JOUEURS DE L'ÉQUIPE « ROUGE » DOIVENT COURIR DANS LEUR CAMP ET CEUX DE L'ÉQUIPE « VERTE » DOIVENT LES TOUCHER
- SI UN JOUEUR EST TOUCHÉ ALORS QU'IL DEVAIT COURIR DANS SON CAMP, IL CHANGE D'ÉQUIPE

ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « GÉRER SON TEMPS D'ÉCRAN »

ORANGE S'ENGAGE POUR ACCOMPAGNER LES USAGES NUMÉRIQUES DES JEUNES ET PROPOSE CET ATELIER DE MISES 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.

GAGNER LA PARTIE :

L'ÉQUIPE QUI A LE PLUS DE MEMBRES À LA FIN DE L'HISTOIRE GAGNE



HISTOIRES À RACONTER :

- LE SAMEDI, RAPH PREND SON PETIT-DÉJEUNER EN REGARDANT DES VIDÉOS, ENSUITE, IL DISCUTE EN LIGNE AVEC SES AMIS JUSQU'À MIDI. L'APRÈS-MIDI, IL VA À SON ENTRAÎNEMENT DE RUGBY ET ENSUITE, IL JOUE AUX JEUX VIDÉO AVEC LOÏC JUSQU'À L'HEURE DU DÎNER. (DÉSÉQUILIBRE CLASSIQUE)
- LOÏC, L'AMI DE RAPH, LIT SOUVENT DES BD LE MATIN, IL ÉCOUTE AUSSI DE LA MUSIQUE. L'APRÈS-MIDI, IL VA AU RUGBY PUIS JOUE AUX JEUX VIDÉO AVEC RAPH. (ÉQUILIBRE CLASSIQUE)
- LE MERCREDI APRÈS-MIDI, ALEX, LE COUSIN DE LOÏC, N'A QUE 10 MINUTES POUR MANGER ENTRE LA FIN DE L'ÉCOLE ET SON COURS DE PIANO. IL VA ENSUITE À SON ENTRAÎNEMENT DE RUGBY, IL TERMINE LA JOURNÉE EN FAISANT SES DEVOIRS (DÉSÉQUILIBRE SANS ÉCRAN)
 !\ LE DÉSÉQUILIBRE VIENT DE LA COURTE PAUSE POUR DÉJEUNER, IL NE FAUT PAS STIGMATISER LES JEUNES QUI FONT PLUSIEURS ACTIVITÉS
- TOUS LES MERCREDIS APRÈS LES COURS, JULIE PREND SON VÉLO ET VA DÉJEUNER CHEZ SA GRAND-MÈRE PUIS ELLE VA S'ENTRAÎNER. ENSUITE, ELLE RETROUVE SES AMIS DANS LE PARC. (ÉQUILIBRE SANS ÉCRAN)
- LE JEUDI SOIR, TIMEO VA À L'ENTRAÎNEMENT, APRÈS IL DISCUTE EN LIGNE AVEC SES AMIS ET FAIT DES RECHERCHES SUR LE NET. PUIS IL REGARDE DES SÉRIES SUR SA TABLETTE JUSQU'À 23H. (DÉSÉQUILIBRE TROP D'ÉCRAN D'UN COUP)
- LE DIMANCHE, NOAM FAIT DES JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC SON FRÈRE LE MATIN ET DISCUTE UN PEU EN LIGNE AVEC SES AMIS. L'APRÈS-MIDI, IL S'ENTRAÎNE, ÉCOUTE DE LA MUSIQUE DANS SA CHAMBRE ET REGARDE UNE VIDÉO AVANT D'ALLER MANGER. (ÉQUILIBRE ÉCRAN BIEN RÉPARTIS)
- LILOU SE LÈVE TARD LE SAMEDI. ELLE PRÉFÈRE SOUVENT REGARDER DES LIVES DE SON INFLUENCEUR PRÉFÉRÉ AU LIEU D'ALLER À L'ENTRAÎNEMENT. LE SOIR, ELLE REGARDE UN MATCH DU TOP 14. (DÉSÉQUILIBRE NE BOUGE PAS ASSEZ)
- LE VENDREDI, MYRIAM FAIT SES DEVOIRS EN FIN D'APRÈS-MIDI. ELLE S'ENTRAÎNE DE 18H À 19H. LE SOIR, ELLE REGARDE SOUVENT UN MATCH DE TOP 14. (ÉQUILIBRE)



ANNEXES



RUGBY ÉDUCATIF :

CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU DOCUMENT



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

CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU SITE DE L'ENTRAÎNEUR ET DE L'ÉDUCATEUR

