

# SÉANCE ATELIER N°1

## OCTOBRE 2024

### 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 2024

### 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 :**

**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 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) :**

**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(SES) 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 (GROUPES 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 2024

### ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2024/2025 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

