

# SÉANCE ATELIER N°2

## NOVEMBRE 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°2

## NOVEMBRE 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(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 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) :**

**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 (appui 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 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 (GROUPES 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 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) :**

**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 2024

### ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2024/2025 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

