

# SÉANCE ATELIER N°4

## MARS 2025

### 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 2025

### 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



FFR

**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  
(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 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 : 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(S) 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 RÉGLEMENTÉ :**

**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 :**

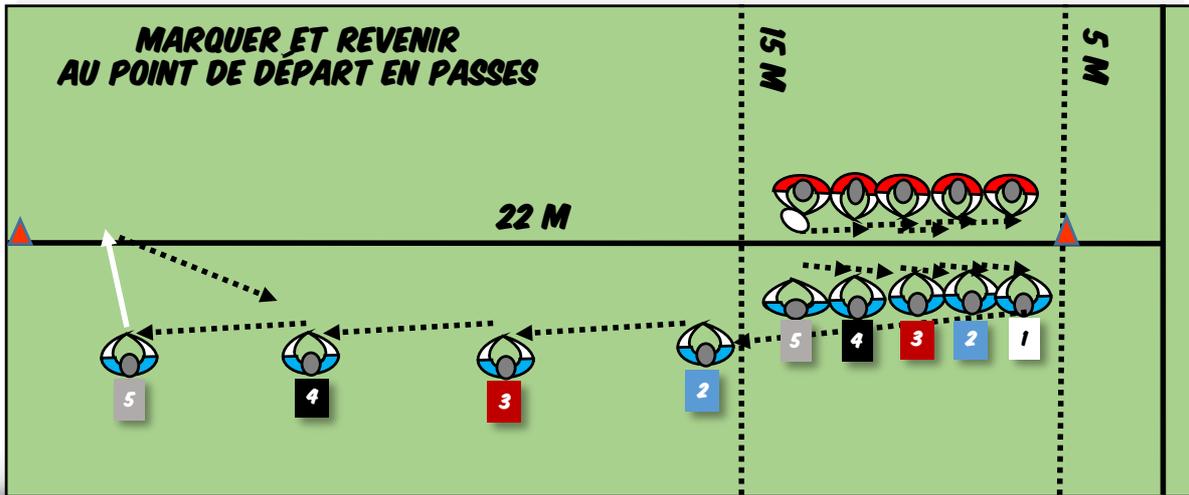
Après avoir travaillé en amont chaque nouvelle phase de jeu  
(ruck, mêlée, touche), en utiliser une et l'intégrer dans une rencontre à 10 contre 10 :  
Séquence 1 : toutes les remises en jeu se font par un CPF et ruck autorisé  
Séquence 2 : toutes les remises en jeu se font par une mêlée et ruck autorisé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

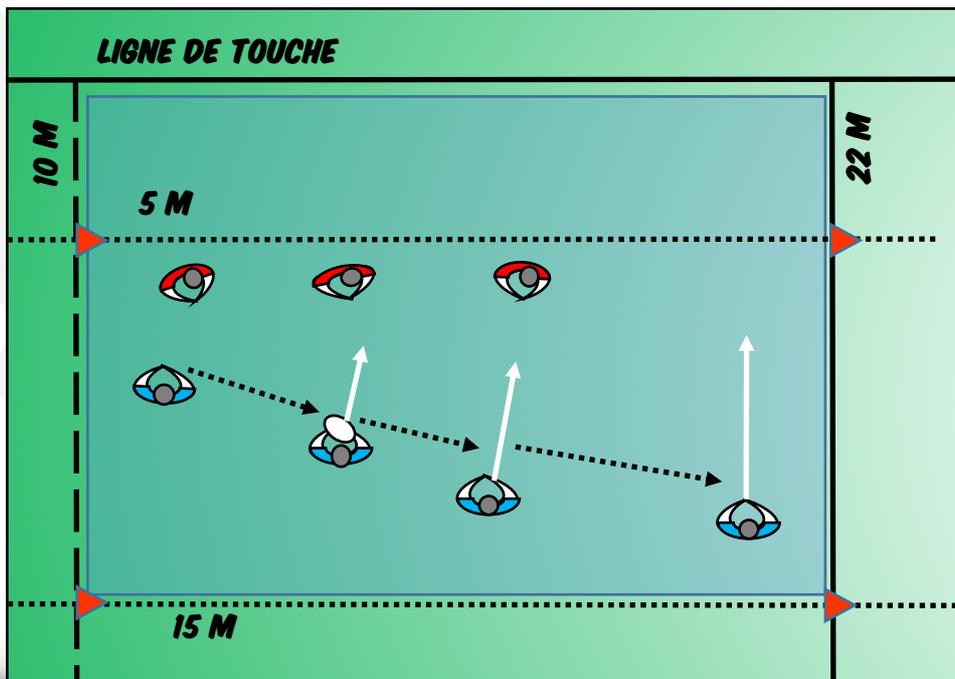
**J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET  
JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'ILS ONT APPRIS**

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

**MANIPULATION**



**PLACEMENT - REMPLACEMENT**



# SÉANCE ATELIER N°4

## MARS 2025

### ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2024/2025 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

