



**FFR**

**Programme de reprise : Stade Rugby 1  
Ecoles de Rugby et jeunes/séniors  
amateurs**

## Instructions



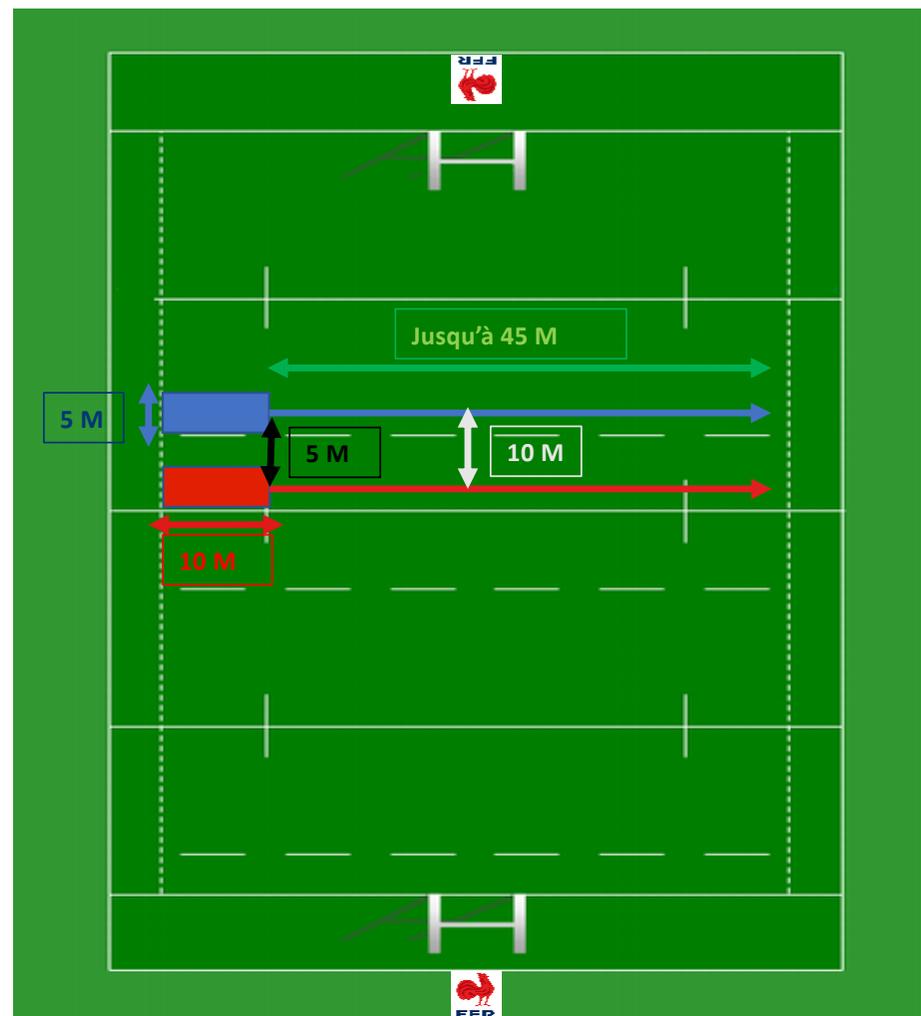
- La séance se déroule sur un terrain complet.
- Aucun matériel n'est indispensable pour réaliser ce programme d'entraînement mis à part des plots (5 par enfant soit 45 pour une séance complète avec 9 enfants et 1 éducateur).
- Un espace est dédié à chaque enfant pour l'ensemble de la séance: il pourra y réaliser tous les exercices demandés sans jamais avoir d'interactions avec les autres participants. De cette façon l'éducateur peut animer à distance et les enfants peuvent tous pratiquer en même temps (pas de file d'attente).
- Chaque entraînement est dure environ 45' et se découpe en 3 phases: échauffement, exercices de développement et challenge. Durant toute la séance il est possible de créer de l'émulation en mettant de la compétition entre les participants sauf lors de la dernière partie où les enfants devront unir leurs efforts et s'encourager afin de réaliser le meilleur temps collectif.
- LA QUALITE du mouvement prime sur les répétitions, il vous est possible de réduire le nombre de répétitions si la posture se dégrade. Vous pouvez également opter pour des variantes plus simples des exercices proposés pour continuer de travailler dans les thématiques proposées.

## Disposition des espaces de travail

Chaque participant dispose d'un espace dédié: un rectangle de 10m x 5m (pour le travail de renforcement et de motricité) et d'un couloir de course en ligne droite dans le prolongement (pouvant aller jusqu'à 45m).

Chaque rectangle est espacé de 5m minimum, de cette façon lorsque les participants sortent pour rejoindre leur couloir de course, ils sont espacés de 10m.

Sur un terrain classique on peut donc placer 9 rectangles de 5m de large (soit 45m) avec espacés entre eux de 5m (soit 40m). Tout cela représente 85m. En utilisant les en-but on peut même se permettre d'espacer un peu plus les rectangles pour renforcer la sécurité.



# 1 Echauffement

10-12'

## Echauffement Ecole de rugby



|    |   | OBJECTIFS et CONSIGNES   | SERIES | REPETITIONS   | RECUPERATION |
|----|---|--|--------|---|--------------|
| A  | <u>Tenir en équilibre sur un appui</u>                          | <u>Travail d'équilibre.</u><br>Réussir à tenir debout en équilibre avec un seul appui (fermer les yeux si trop simple)   | 1      | 6 : 3x10/15'' par appui                                   | 10''         |
| B  | <u>Dos rond, dos creux, dos plat</u>                            | <u>Travail de posture et gainage.</u><br>Tout en étant à 4 pattes au sol maîtriser les 3 postures suivantes: Dos rond (chat), dos creux (chien) et dos plat (tigre).                     | 1      | 6-8 (1 répétition= chaque posture tenue entre 3'' et 5'') | 10''         |
| C1 | <u>Ramper comme un serpent</u>                                  | <u>Travail de motricité au sol et gainage.</u><br>Utiliser tout son corps pour avancer en restant collé au sol.  | 4-6    | 1 (distance= 5 à 10m)                                     | Enchaenez    |
| C2 | <u>Marcher comme un ours</u>                                    | <u>Travail de motricité au sol et gainage.</u><br>Se déplacer à 4 pattes en gardant le dos plat.   | 4-6    | 1 (distance= 5 à 10m)                                     | Enchaenez    |
| C3 | <u>Marcher comme un canard</u>                                  | <u>Travail de motricité au sol et mobilité.</u><br>Se déplacer en restant accroupi.  | 4-6    | 1 (distance= 5 à 10m)                                     | 30''         |
| D  | <u>Déplacements variés (course avant, arrière, pas chassés)</u> | <u>Travail de motricité et coordination (appuis).</u><br>Faire le tour du rectangle: course avant puis pas chassés puis course arrière puis pas chassés pour revenir au point de départ. | 4-6    | 2 (1 tour dans chaque sens)                               | 30''         |



*L'objectif est de réaliser les exercices à vitesse maîtrisée, sans jamais compromettre la qualité.*

## Echauffement Jeunes et séniors amateurs



|    |  | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS  | RECUPERATION |
|----|--|---|--------|--|--------------|
| A  | <a href="#">Sauts latéraux et antéro-postérieurs sur 1 pied</a>  | <u>Travail proprioception.</u><br>Sauts à 1 pied par-dessus une ligne imaginaire (gauche-droite puis avant-arrière). Rester stable et aligné  | 3-5    | 4 (1 par pied et par plan) 1 répétition= 10/15''         | 30''         |
| B  | <a href="#">Gainage 4 postures (face, côtés et dos)</a>  | <u>Travail de posture et gainage.</u><br>Appuis sur les mains ou les coudes, rester stable et aligné, garder son dos plat (ne pas le laisser se creuser).   | 4-6    | 4 (1 par posture) 1 posture= 20/40''                     | 30''         |
| C1 | <a href="#">Ramper</a>   | <u>Travail de motricité au sol et gainage.</u><br>Utiliser tout son corps pour avancer en restant collé au sol.   | 4-6    | 1 (distance= 10m)  | Enchaînez    |
| C2 | <a href="#">Quadrupédie</a>  | <u>Travail de motricité au sol et gainage.</u><br>Se déplacer à 4 pattes en gardant le dos plat.  | 4-6    | 1 (distance= 10m)  | Enchaînez    |
| C3 | <a href="#">Squat</a>  | <u>Travail de renforcement et mobilité.</u><br>Garder les omoplates serrées, le regard vers l'avant et descendre les fesses en poussant les genoux sur les côtés.   | 4-6    | 10-15  | 30''-45''    |
| D  | <a href="#">Déplacements variés (course avant, arrière, pas chassés) + Course progressive en navette</a> | <u>Travail de motricité et coordination (appuis).</u><br>Faire le tour du rectangle: course avant puis pas chassés puis course arrière puis pas chassés pour revenir au point de départ. Après 2 tours ajouter une course en navette (entre 20m et 50m) | 4-6    | 2 (1 tour dans chaque sens) + 1 course longue en navette | 30''         |



*L'objectif est de réaliser les exercices à vitesse maîtrisée, sans jamais compromettre la qualité.*



**2** Exercices de  
développement  
(cœur de séance)  
**20-25'**

## Séance 1 Ecole de rugby



|   |  | OBJECTIFS et CONSIGNES   | SERIES | REPETITIONS                                      | RECUPERATION |
|---|--|--|--------|--|--------------|
| A | <a href="#">Rouler sur le côté et rouler vers l'avant</a>  | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Démarrer allongé au sol puis rouler 2 fois sur le côté pour revenir dans la même position.<br>Enchaîner avec une roulade avant.  | 4      | 4 à 6  | 30''         |
| B | <a href="#">Se relever, courir et s'asseoir</a>  | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer assis puis au signal se relever et courir 10m : s'asseoir et relever le plus vite possible puis courir à nouveau 10m pour venir s'asseoir au point de départ. | 8      | 1  | 20''-30''    |
| C | <a href="#">Sauts de grenouilles (vers le haut et vers l'avant)</a>                                    | <u>Travail de sauts.</u><br>Départ accroupi puis se relever en sautant vers le haut (sur place) puis vers l'avant.   | 4      | 3 à 5 sauts de chaque type                       | 20''-30''    |
| D | <a href="#">Déplacements variés (montée de genoux, talons/fesses, sauts pieds joints, cloche-pied)</a> | <u>Travail de motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements  | 6      | 1 par type de déplacement<br>(distance= 5 à 10m) | 30''-45''    |
| E | <a href="#">Courses avant et arrière en navette</a>  | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (10m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (20m)   | 8      | 1  | 15''-30''    |



*La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.*

## Séance 2 Ecole de rugby



|   |   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS                                   | RECUPERATION |
|---|---|---|--------|---|--------------|
| A | <u>Rouler sur le côté et rouler vers l'avant</u>  | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Démarrer allongé au sol puis rouler 2 fois sur le côté pour revenir dans la même position.<br>Enchaîner avec une roulade avant.   | 5      | 4 à 6   | 30''         |
| B | <u>Se relever, courir et s'allonger</u>   | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer allongé sur le ventre puis au signal se relever et courir 10m : s'asseoir et relever le plus vite possible puis courir à nouveau 10m pour venir s'allonger sur le ventre au point de départ. | 8      | 1   | 20''-30''    |
| C | <u>Sauts de grenouilles (vers le haut et vers l'avant)</u>                                    | <u>Travail de sauts.</u><br>Départ accroupi puis se relever en sautant vers le haut (sur place) puis vers l'avant.  | 5      | 3 à 5 sauts de chaque type                    | 20''-30''    |
| D | <u>Déplacements variés (montée de genoux, talons/fesses, sauts pieds joints, cloche-pied)</u> | <u>Travail de motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements   | 7      | 1 par type de déplacement (distance= 5 à 10m) | 30''-45''    |
| E | <u>Courses avant et arrière en navette</u>  | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (10m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (20m)  | 10     | 1   | 15''-30''    |



*La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.*

## Séance 3 Ecole de rugby



|   |  | OBJECTIFS et CONSIGNES   | SERIES | REPETITIONS                                   | RECUPERATION |
|---|--|--|--------|---|--------------|
| A | <a href="#">Rouler sur le côté et rouler vers l'avant</a>  | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Démarrer allongé au sol puis rouler 2 fois sur le côté pour revenir dans la même position.<br>Enchaîner avec une roulade avant ou une roulade arrière.   | 6      | 4 à 6   | 30''         |
| B | <a href="#">Se relever, courir et s'allonger</a>   | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer allongé sur le dos puis au signal se relever et courir 10m : s'allonger sur le ventre et relever le plus vite possible puis courir à nouveau 10m pour venir s'allonger sur le dos au point de départ. | 4      | 2   | 20''-30''    |
| C | <a href="#">Sauts de grenouilles (vers le haut et vers l'avant)</a>                                    | <u>Travail de sauts.</u><br>Départ accroupi puis se relever en sautant vers le haut (sur place) puis vers l'avant.   | 6      | 3 à 5 sauts de chaque type                    | 20''-30''    |
| D | <a href="#">Déplacements variés (montée de genoux, talons/fesses, sauts pieds joints, cloche-pied)</a> | <u>Travail de motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements  | 8      | 1 par type de déplacement (distance= 5 à 10m) | 30''-45''    |
| E | <a href="#">Courses avant et arrière en navette</a>  | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (10m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (20m)   | 5      | 2   | 15''-30''    |



La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.

## Séance 4 Ecole de rugby



|   |  | OBJECTIFS et CONSIGNES   | SERIES | REPETITIONS                                   | RECUPERATION |
|---|--|--|--------|---|--------------|
| A | <a href="#">Rouler sur le côté et rouler vers l'avant</a>  | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Démarrer allongé au sol puis rouler 2 fois sur le côté pour revenir dans la même position.<br>Enchaîner avec une roulade avant ou une roulade arrière.   | 6      | 4 à 6   | 30''         |
| B | <a href="#">Se relever, courir et s'allonger</a>   | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer allongé sur le dos puis au signal se relever et courir 10m : s'allonger sur le ventre et relever le plus vite possible (3 fois de suite comme des burpees) puis courir à nouveau 10m pour venir s'allonger sur le dos au point de départ. | 5-6    | 2   | 20''-30''    |
| C | <a href="#">Sauts de grenouilles (vers le haut et vers l'avant)</a>                                    | <u>Travail de sauts.</u><br>Départ accroupi puis se relever en sautant vers le haut (sur place) puis vers l'avant.   | 6      | 3 à 5 sauts de chaque type                    | 20''-30''    |
| D | <a href="#">Déplacements variés (montée de genoux, talons/fesses, sauts pieds joints, cloche-pied)</a> | <u>Travail de motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements  | 8      | 1 par type de déplacement (distance= 5 à 10m) | 30''-45''    |
| E | <a href="#">Courses avant et arrière en navette</a>  | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (10m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (20m)   | 4      | 3   | 15''-30''    |



La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.

## Séance 1 Jeunes et séniors



|   |   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS                               | RECUPERATION |
|---|---|---|--------|---|--------------|
| A | <a href="#">Déplacement araignée + pompes</a>   | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Se déplacer avec 4 appuis en étant le plus proche possible du sol (sans le toucher). Enchaîner avec des pompes en restant gainé (amplitude complète).   | 4      | 10m + 5-10 reps                           | 30''         |
| B | <a href="#">Enchaînez les tâches au sol et debout (course et burpees)</a>                             | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer allongé sur le ventre puis au signal se relever et courir 10m : s'allonger sur le ventre et enchaîner 3 burpees puis courir à nouveau 10m pour venir s'allonger sur le ventre au point de départ.        | 4      | 2   | 20''-30''    |
| C | <a href="#">Sauts en pied (Pogo jumps), en genou (Squat jumps) et en hanche (Broad Jumps)</a>         | <u>Travail de pliométrie.</u><br>Enchaîner des sauts vers le haut: Pogo (grâce à une flexion/extension des chevilles) et Squats Jumps (flexion/extension des genoux) puis vers l'avant : Broad Jumps (flexion/extension des hanches). Maitriser sa réception. | 4      | 3 à 5 sauts de chaque type                | 20''-30''    |
| D | <a href="#">Déplacements variés (fentes avant, foulées bondissantes, pas de sioux et cloche pied)</a> | <u>Travail de renforcement/motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements  | 6      | 1 par type de déplacement (distance= 10m) | 30''-45''    |
| E | <a href="#">Courses avant et arrière en navette</a>   | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (20m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (40m)  | 6      | 2   | 15''-30''    |



La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.

## Séance 2 Jeunes et séniors



|   |  | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS                               | RECUPERATION |
|---|--|---|--------|---|--------------|
| A | <u>Déplacement araignée + pompes</u>   | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Se déplacer avec 4 appuis en étant le plus proche possible du sol (sans le toucher). Enchaîner avec des pompes en restant gainé (amplitude complète).   | 6      | 10m + 5-12 reps                           | 30''         |
| B | <u>Enchaînez les tâches au sol et debout (course et burpees)</u>                             | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer allongé sur le ventre puis au signal se relever et courir 10m : s'allonger sur le ventre et enchaîner 3 burpees puis courir à nouveau 10m pour venir s'allonger sur le ventre au point de départ.        | 6      | 2   | 20''-30''    |
| C | <u>Sauts en pied (Pogo jumps), en genou (Squat jumps) et en hanche (Broad Jumps)</u>         | <u>Travail de pliométrie.</u><br>Enchaîner des sauts vers le haut: Pogo (grâce à une flexion/extension des chevilles) et Squats Jumps (flexion/extension des genoux) puis vers l'avant : Broad Jumps (flexion/extension des hanches). Maitriser sa réception. | 6      | 3 à 5 sauts de chaque type                | 20''-30''    |
| D | <u>Déplacements variés (fentes avant, foulées bondissantes, pas de sioux et cloche pied)</u> | <u>Travail de renforcement/motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements  | 6-8    | 1 par type de déplacement (distance= 10m) | 30''-45''    |
| E | <u>Courses avant et arrière en navette</u>   | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (20m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (40m)  | 6-8    | 2   | 15''-30''    |



La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.

## Séance 3 Jeunes et séniors



|   |   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS                               | RECUPERATION |
|---|---|---|--------|---|--------------|
| A | <a href="#">Déplacement araignée + pompes</a>   | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Se déplacer avec 4 appuis en étant le plus proche possible du sol (sans le toucher). Enchaîner avec des pompes en restant gainé (amplitude complète).   | 6      | 10m + 5-15 reps                           | 30''         |
| B | <a href="#">Enchaînez les tâches au sol et debout (course et burpees)</a>                             | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer allongé sur le ventre puis au signal se relever et courir 10m : s'allonger sur le ventre et enchaîner 3 burpees puis courir à nouveau 10m pour venir s'allonger sur le ventre au point de départ.        | 6      | 3   | 20''-30''    |
| C | <a href="#">Sauts en pied (Pogo jumps), en genou (Squat jumps) et en hanche (Broad Jumps)</a>         | <u>Travail de pliométrie.</u><br>Enchaîner des sauts vers le haut: Pogo (grâce à une flexion/extension des chevilles) et Squats Jumps (flexion/extension des genoux) puis vers l'avant : Broad Jumps (flexion/extension des hanches). Maîtriser sa réception. | 6      | 5 à 8 sauts de chaque type                | 20''-30''    |
| D | <a href="#">Déplacements variés (fentes avant, foulées bondissantes, pas de sioux et cloche pied)</a> | <u>Travail de renforcement/motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements  | 8-10   | 1 par type de déplacement (distance= 10m) | 30''-45''    |
| E | <a href="#">Courses avant et arrière en navette</a>   | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (20m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (40m)  | 6-8    | 3   | 15''-30''    |



*La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.*

## Séance 4 Jeunes et seniors



|   |   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS                               | RECUPERATION |
|---|---|---|--------|---|--------------|
| A | <a href="#">Déplacement araignée + pompes</a>   | <u>Travail d'agilité au sol.</u><br>Se déplacer avec 4 appuis en étant le plus proche possible du sol (sans le toucher). Enchaîner avec des pompes en restant gainé (amplitude complète).   | 6-8    | 10m + 5-20 reps                           | 30''         |
| B | <a href="#">Enchaînez les tâches au sol et debout (course et burpees)</a>                             | <u>Travail de transition sol/debout.</u><br>Démarrer allongé sur le ventre puis au signal se relever et courir 10m : s'allonger sur le ventre et enchaîner 3 burpees puis courir à nouveau 10m pour venir s'allonger sur le ventre au point de départ.        | 6-8    | 3   | 20''-30''    |
| C | <a href="#">Sauts en pied (Pogo jumps), en genou (Squat jumps) et en hanche (Broad Jumps)</a>         | <u>Travail de pliométrie.</u><br>Enchaîner des sauts vers le haut: Pogo (grâce à une flexion/extension des chevilles) et Squats Jumps (flexion/extension des genoux) puis vers l'avant : Broad Jumps (flexion/extension des hanches). Maîtriser sa réception. | 6-8    | 5 à 8 sauts de chaque type                | 20''-30''    |
| D | <a href="#">Déplacements variés (fentes avant, foulées bondissantes, pas de sioux et cloche pied)</a> | <u>Travail de renforcement/motricité/coordination (appuis).</u><br>Enchaîner sous forme de navette les différents déplacements  | 10-12  | 1 par type de déplacement (distance= 10m) | 30''-45''    |
| E | <a href="#">Courses avant et arrière en navette</a>   | <u>Travail de motricité et de course.</u><br>Course avant (20m) et retour en marche arrière puis course vers l'avant en aller-retour (40m)  | 8-10   | 3   | 15''-30''    |



*La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.*



# 3 Challenges

10'

## Challenges EDR



|   |   | OBJECTIFS et CONSIGNES   | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|---|---|--|--------|-------------|--------------|
| A | <u>Ramper (5m), course arrière (5m), course avant (20m) puis retour au point de départ en course avant (30m)</u>  | Les enfants réalisent le parcours chacun leur tour en restant dans leur espace dédié. Le chronomètre se déclenche lorsque le premier participant démarre et s'arrête lorsque le dernier en termine. Chaque enfant doit bien avoir terminé son circuit avant que le suivant ne démarre sur l'espace situé à côté. Une série équivaut à 2 passages par enfant (soit deux tours complets). Il y a 5 tentatives pour établir le meilleur temps possible! | 5      | 2           | 1'           |
| B | <u>Marcher à 4 pattes (5m), sauts pieds joints (5m), course avant (20m), passage au sol sur le ventre puis retour au point de départ en course avant (30m).</u> |  | 5      | 2           | 1'           |
| C | <u>Marcher en canard (5m), sauts de grenouilles (5m), course arrière (20m), passage au sol sur le ventre puis retour en course avant (30m).</u>                 |  | 5      | 2           | 1'           |
| D | <u>Roulade avant (5m), cloches pieds (2x5m), course arrière (15m), passage au sol sur le ventre puis 3 burpees et retour en course (30m).</u>                   |  | 5      | 2           | 1'           |



*La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.*

## Challenges jeunes et séniors



|   |   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|---|---|---|--------|-------------|--------------|
| A | <u>Ramper (10m), course arrière (20m), course avant (20m) puis retour au point de départ en course avant (50m)</u>  | Les participants réalisent le parcours chacun leur tour en restant dans leur espace dédié. Le chronomètre se déclenche lorsque le premier participant démarre et s'arrête lorsque le dernier en termine. Chaque participant doit bien avoir terminé son circuit avant que le suivant ne démarre sur l'espace situé à côté. Une série équivaut à 3 passages par pratiquant (soit trois tours complets). Il y a 5 tentatives pour établir le meilleur temps possible! | 5      | 3           | 1'           |
| B | <u>Marcher à 4 pattes (10m), sauts pieds joints type Broad Jumps (10m), course avant (20m), passage au sol sur le ventre et 3 burpees puis retour au point de départ en course avant (30m).</u> |   | 5      | 3           | 1'           |
| C | <u>Réaliser 5 squats jumps sur place, 5 pompes, course arrière (30m), passage au sol sur le ventre puis retour en course avant (30m).</u>   |   | 5      | 3           | 1'           |
| D | <u>Réaliser 5 burpees, cloches pieds (2x10m), course avant (30m) passage au sol sur le ventre puis 5 burpees et retour en course (50m).</u>   |   | 5      | 3           | 1'           |



*La qualité de l'exécution doit toujours primer sur la vitesse.*



**FFR**