



FFR

**Programme de reprise après
période de confinement:
Stade Rugby 2 : Ecoles de
Rugby et jeunes/séniors
amateurs.**

Instructions



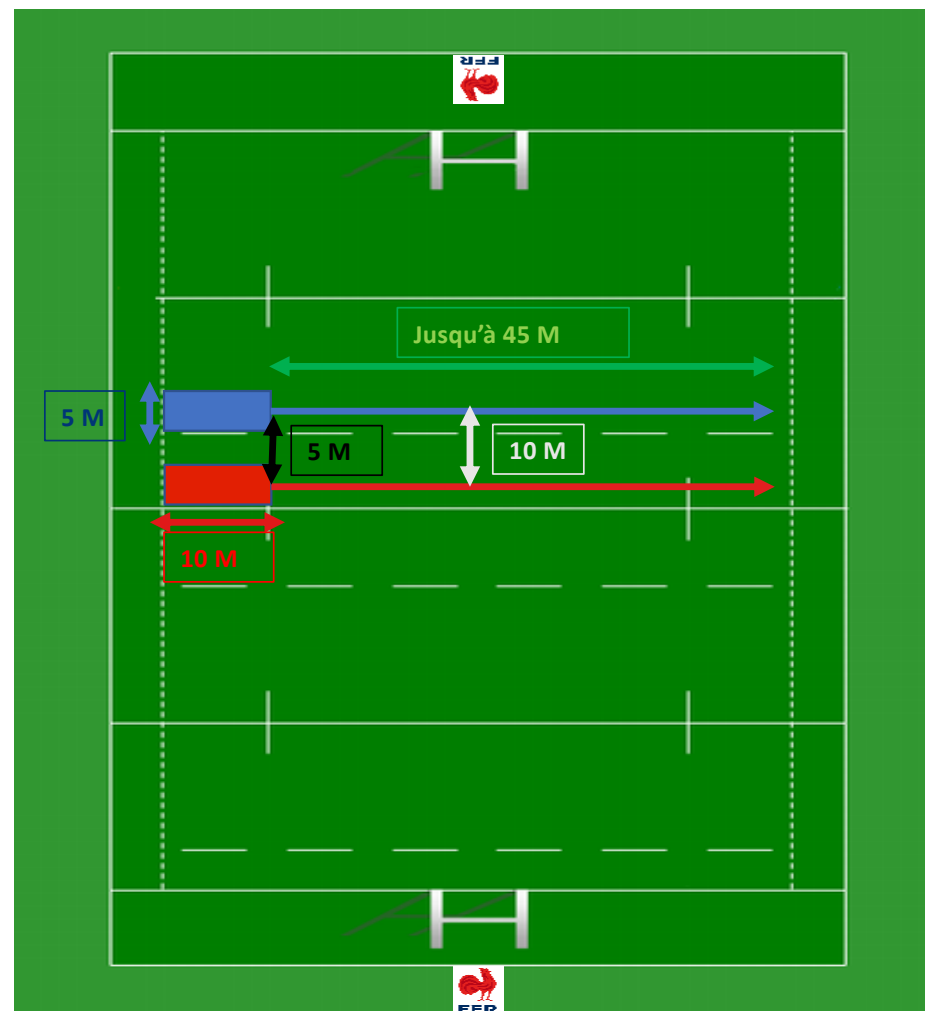
- La séance se déroule sur un terrain complet.
- Aucun matériel n'est indispensable pour réaliser ce programme d'entraînement mis à part des plots (5 par enfant soit 45 pour une séance complète avec 9 enfants et 1 éducateur).
- Un espace est dédié à chaque enfant pour l'ensemble de la séance: il pourra 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 10mx5m (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.



Utilisation éventuelle d'un ballon pour chaque participant

- Il est possible de réaliser les différents exercices avec un ballon dans les mains et d'effectuer des exercices de manipulation durant les temps de récupération.
- Il est OBLIGATOIRE que le ballon soit utilisé de façon individuelle et exclusive lors de chaque séance. Il est suggéré que chaque participant amène son propre ballon lors des entraînements (avec son nom indiqué dessus pour éviter les échanges en cas de modèles identiques) ou que le club prête des ballons à chaque participant (il faudra cependant veiller à bien les désinfecter entre les séances).
- Vous trouverez ce logo  à côté de tous les exercices qui sont réalisables avec un ballon.
- Le port du ballon peut complexifier l'exécution d'un exercice (par exemple: effectuer une roulade avant en tenant un ballon). Il convient donc d'adapter son utilisation en fonction du niveau de chaque participant.
- **Il est fortement conseillé d'alterner tous les exercices de manipulation qui sont statiques avec de la course et des passages au sol (Ex: J'alterne une situation de lancer/réception de balle avec une course navette et passage au sol au moment du demi-tour).**
- Il est également conseillé de lancer tous les exercices par l'exécution d'une remise en jeu sur coup-franc (coordination spécifique rugby à maîtriser). Celui-ci peut s'effectuer au sol ou de volée en fonction du niveau des participants (pour les mêmes raisons que le jeu au pied long).



1 Echauffement

10-12'

Echauffement Ecole de rugby



			OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Voir la vidéo	Marcher comme un crabe en gardant un ballon en équilibre	<u>Travail de motricité et gainage</u> Se déplacer en quadrupédie inversée sans faire tomber le ballon qui est posé sur le bassin	4-6	1 (distance= 5 à 10m)	Enchaenez
	B Voir la vidéo	Marcher comme un ours en faisant avancer un ballon	<u>Travail de posture et gainage.</u> Se déplacer en quadrupédie tout en faisant le ballon (le pousser avec les mains en avançant)	4-6	1 (distance= 5 à 10m)	Enchaenez
	C1 Voir la vidéo	Marcher comme un lapin avec un ballon dans les mains	<u>Travail de motricité au sol</u> Se déplacer en faisant des petits sauts de lapin (appuis en alternance mains et pieds) tout en tenant le ballon en mains	4-6	1 (distance= 5 à 10m)	30'' à 45''
	C2 Voir la vidéo	Roulade avant avec ballon	<u>Travail de motricité au sol .</u> Effectuer des roulades avant en tenant le ballon en mains. Veillez à bien rentrer sa tête.	4-6	3 à 5	Enchaenez
	C3 Voir la vidéo	Saute comme une grenouille avec un ballon	<u>Travail de motricité au sol et mobilité.</u> Se déplacer en sautant vers l'avant sans interruptions tout en tenant le ballon	4-6	3 à 5	30'' à 45''
	D Voir la vidéo	Déplacements variés (course avant, arrière, pas chassés)	<u>Travail de motricité et coordination (appuis).</u> 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 seniors amateurs



		OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A Voir la vidéo	Sauts latéraux et antéro-postérieurs sur 1 pied avec ballon en mains	<u>Travail proprioception.</u> 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 Voir la vidéo	Gainage 4 postures (face, côtés et dos)	<u>Travail de posture et gainage.</u> 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"	Enchaînez
C1 Voir la vidéo	Renforcement cervicale	<u>Travail de renforcement spécifique</u> Exercice 1: rentrer le menton de façon active et contrôlée. Exercice 2: Rotation de la tête de façon contrôlée avec le menton rentré.	4-6	10 par exercice	45"
C2 Voir la vidéo	Libération en I	<u>Travail de motricité au sol spécifique</u> Enchaînez 4 libérations en I en effectuant une rotation de 90° entre chaque répétition tout en restant au sol	4-6	2 tours complet soit 8 libérations	Enchaînez
C3 Voir la vidéo	Squat avec ballon en mains	<u>Travail de renforcement et mobilité.</u> Garder les omoplates serrées, le regard vers l'avant et descendre les fesses en poussant les genoux sur les côtés. Pour le plus experts tenir le ballon au-dessus de la tête	4-6	10-15	30"-45"
D Voir la vidéo	Déplacements variés (course avant, arrière, pas chassés) + Course progressive en navette avec ballon en mains	<u>Travail de motricité et coordination (appuis).</u> 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	15"-30"

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



Exercices de développement (cœur de séance)

2 20-25'

Séance 1 bis Ecole de rugby axée manipulation/pied



			OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Voir la vidéo	Main : Lancer le ballon et le réceptionner, applaudir 30 fois avec un minimum d'essais cumulés en courant sur 20m	<u>Travail coordination motrice.</u> Démarrer debout puis, au signal, courir sur 20m et lancer le ballon verticalement le plus haut possible pour applaudir 30 fois en un minimum d'essais.	4	4 à 6	30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 2/3/4/5 jongles.-	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	<u>Travail de coordination motrice.</u> Chuter avec le ballon, libérer, se relever et ramasser en courant vers l'avant pour aller marquer	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied : Shooter et réceptionner 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon et le réceptionner (coup franc pour les débutants)	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et le réceptionner.	8	1	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement. Fin de séance	<u>Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir</u> Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière et changer de main 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Départ accroupi ballon tenu à demain entre les jambes, changer de main sans faire chuter le ballon (ballon pointe au sol pour les débutants).	1	10	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	<u>Travail de motricité et de course.</u> Courir sur 10m en faisant rebondir le ballon 3 fois et en le réceptionnant	1	4	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	<u>Travail de pied :</u> Démarrer debout ballon en main à 20m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de ma main courante sans la dépasser.	1	1	10''



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

Séance 2 bis Ecole de rugby axée manipulation/pied



		OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	
	A Voir la vidéo	Main : Lancer le ballon et le réceptionner en extension, applaudir 30 fois avec un minimum d'essais cumulés en courant sur 20 m.	Travail coordination motrice. Démarrer debout puis, au signal, courir 20m, lancer le ballon verticalement le plus haut possible, applaudir et sauter pour réceptionner (30 applaudissements en un minimum d'essais).	4	4 à 6	30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	Travail de coordination motrice. Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 3/4/5/6 jongles.	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	Travail de coordination motrice. Chuter avec le ballon, libérer, se relever et ramasser en courant vers l'avant pour aller marquer	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied : Shooter et réceptionner 10 fois.	Travail de coordination motrice. Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon en alternant les pieds et réceptionner (coup franc pour les débutants)	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	Travail de coordination motrice. Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et le réceptionner en sautant.	8	1	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement. Fin de séance	Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main/pied + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière et changer de main 10 fois.	Travail de coordination motrice. Départ accroupi ballon tenu à deux mains entre les jambes, changer de main sans faire chuter le ballon (ballon pointe au sol pour les débutants).	1	10	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	Travail de motricité et de course. Courir sur 10m en faisant rebondir le ballon 3 fois et en le réceptionnant.	1	4	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	Travail de pied : Démarrer debout ballon en main à 20m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de la main courante sans la dépasser sur le mauvais pied.	1	1	10''



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

Séance 3 bis Ecole de rugby axée manipulation/pied



			OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Voir la vidéo	Main : Lancer le ballon et le réceptionner en extension, applaudir 30 fois avec un minimum d'essais cumulés en courant 20m.	<u>Travail coordination motrice.</u> Démarrer debout puis, au signal, courir 20m , lancer le ballon verticalement le plus haut possible, et réceptionner d'une seule main (30 applaudissements en un minimum d'essais).	4	4 à 6	30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 4/5/6/7 jongles.	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	<u>Travail de coordination motrice.</u> Chuter avec le ballon, libérer, se relever et ramasser en courant vers l'avant pour aller marquer	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied : Shooter et réceptionner 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon en alternant les pieds et réceptionner en sautant (coup franc pour les débutants)	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et réceptionner d'une seule main.	8	1	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement.	<u>Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir</u> Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main/pied/course + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière et changer de main 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Départ accroupi ballon tenu à demain entre les jambes, changer de main sans faire chuter le ballon (ballon pointe au sol pour les débutants).	1	10	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	<u>Travail de motricité et de course.</u> Courir sur 10m en faisant rebondir le ballon 3 fois et en le réceptionnant.	1	4	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	<u>Travail de pied :</u> Démarrer debout ballon en main à 30m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de ma main courante sans la dépasser.	1	1	10''



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

Séance 4 bis Ecole de rugby axée manipulation/pied



			OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Voir la vidéo	Main : Lancer le ballon et le réceptionner en extension, applaudir 30 fois avec un minimum d'essais cumulés en courant 20m.	<u>Travail coordination motrice.</u> Démarrer debout puis, au signal, courir 20m et lancer le ballon verticalement le plus haut possible, et réceptionner d'une seule main en alternant les mains (30 applaudissements en un minimum d'essais).	4	4 à 6	30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 5/6/7/8 jongles.	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	<u>Travail de coordination motrice.</u> Chuter avec le ballon, libérer, se relever et ramasser en courant vers l'avant pour aller marquer	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied : Shooter et réceptionner 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon en alternant les pieds et réceptionner d'une seule main (coup franc pour les débutants).	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et réceptionner d'une seule main en alternat les mains	8	1	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement.	<u>Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir</u> Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main/pied/course + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière et changer de main 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Départ accroupi ballon tenu à deux mains entre les jambes, changer de main sans faire chuter le ballon (ballon pointe au sol pour les débutants).	1	10	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	<u>Travail de motricité et de course.</u> Courir sur 10m en faisant rebondir le ballon 3 fois et en le réceptionnant.	1	4	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	<u>Travail de pied.</u> Démarrer debout ballon en main à 30m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de ma main courante sans la dépasser avec le mauvais pied.	1	1	10''



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

Séance 1 bis Jeunes et seniors axée manipulation/pied



			OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière et changer de main 10 fois.	Travail de coordination motrice. Départ accroupi ballon tenu à demain entre les jambes, changer de main sans faire chuter le ballon.	1	10	20''-30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	Travail de coordination motrice. Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 5/6/7/8 jongles.	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	Travail de coordination motrice. Chuter avec le ballon, libérer, se relever et ramasser en courant vers l'avant pour aller marquer	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied/Main : Shooter et réceptionner dans le dos 10 fois en marchant.	Travail de coordination motrice. Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon et le réceptionner dans le dos tout en marchant	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	Travail de motricité et de course. Courir sur 20m en faisant rebondir le ballon 3 fois et en le réceptionnant.	1	4	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement.	Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	Travail de coordination motrice. Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et le réceptionner.	8	1	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	Travail de pied : Démarrer debout ballon en main à 20m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de ma main courante sans la dépasser.	1	1	10''



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

Séance 2 bis Jeunes et seniors axée manipulation/pied



			OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière, faire rebondir et changer de main 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Départ accroupi ballon tenu à demain entre les jambes, changer de main et récupérer le ballon juste après le rebond.	1	10	20''-30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 6/7/8/9 jongles.	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	<u>Travail de coordination motrice.</u> Chuter avec le ballon, se relever dans le mouvement sans perdre le ballon et courir vers l'avant pour marquer.	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied/Main : Shooter et réceptionner dans le dos 10 fois en marchant.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon et le réceptionner dans le dos tout en marchant vite.	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	Travail de motricité et de course. Courir sur 20m en faisant rebondir le ballon 4 fois et en le réceptionnant.	1	4	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement.	<u>Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir</u> Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main/pied + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	<u>Travail de coordination motrice..</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et le réceptionner en sautant.	8	1	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	<u>Travail de pied :</u> Démarrer debout ballon en main à 20m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de ma main courante sans la dépasser avec le mauvais pied.	1	1	10''



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

Séance 3 bis Jeunes et seniors axée manipulation/pied



		OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	
	A Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière, faire rebondir une fois sur 2 et changer de main 10 fois.	Travail de coordination motrice. Départ accroupi ballon tenu à demain entre les jambes, changer de main et récupérer le ballon en alternant avant et après le rebond une fois sur 2.	1	10	20''-30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	Travail de coordination motrice. Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 7/8/9/10 jongles.	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	Travail de coordination motrice. Faire rouler le ballon, plonger dessus et le libérer vers son camp.	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied/Main : Shooter et réceptionner dans le dos 10 fois en marchant.	Travail de coordination motrice. Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon et le réceptionner dans le dos tout en trotinant.	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	Travail de motricité et de course. Courir sur 20m en faisant rebondir le ballon 5 fois et en le réceptionnant.	1	4	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement.	Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main/pied+ course + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	Travail de coordination motrice.. Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et le réceptionner en sautant les deux mains au dessus de la tête.	8	1	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	Travail de pied : Démarrer debout ballon en main à 25m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de ma main courante sans la dépasser.	1	1	10''



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

Séance 4 bis Jeunes et seniors axée manipulation/pied :



			OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Voir la vidéo	Main : Porter le ballon entre les jambes, une main devant, une main derrière, faire rebondir une fois sur 2 et changer de main 10 fois.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Départ accroupi ballon tenu à demain entre les jambes, changer de main et récupérer le ballon en alternant avant et après le rebond une fois sur 2.	1	10	20''-30''
	B Voir la vidéo	Pied : Jongler au pied	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout ballon en main puis, au signal, réaliser les 7/8/9/10 jongles.	5	1	20''-30''
	C Voir la vidéo	Main et chute	<u>Travail de coordination motrice.</u> Faire rouler le ballon, plonger dessus et le ramasser en se relevant dans le mouvement.	1	10	20''-30''
	D Voir la vidéo	Pied/Main : Shooter et réceptionner dans le dos 10 fois en marchant.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal shooter verticalement sur la pointe du ballon et le réceptionner dans le dos tout en courant.	1	10	20''-30''
	E Voir la vidéo	Main : Faire rebondir le ballon en courant.	Travail de motricité et de course. Courir sur 20m en faisant rebondir le ballon 6 fois et en le réceptionnant.	1	4	15''-30''
	F Voir la vidéo	Main / pied (action/réaction) : imiter les actions du partenaire d'entraînement. Fin de séance	<u>Travail perceptif / décisionnel : Le jeu du miroir</u> Par binôme face à face à 10m, imiter les manipulations (main/pied + course + gainage) du partenaire d'entraînement, travaillées durant la séance,. Réaliser un enchaînement de 10 actions chacun.	4	1	20''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Main : lancer le ballon au dessus de la tête, derrière soi, se retourner et le réceptionner.	<u>Travail de coordination motrice.</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal lancer le ballon au dessus de la tête, suivre le ballon du regard en se retournant et le réceptionner en sautant. Alternier entre une réception classique et les deux mains au dessus de la tête.	8	1	15''-30''
	Bonus Voir la vidéo	Pied : Réaliser un coup de pied rasant arrivant le plus près de la main courante sans la toucher ni la dépasser	<u>Travail de pied :</u> Démarrer debout ballon en main à 25m de la main courante. Au signal, réaliser un coup de pied rasant de face, au plus près de ma main courante sans la dépasser, avec le mauvais pied.	1	1	10''



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



3 Challenges

10'

Challenges EDR



		OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A Voir la vidéo	Ramper (5m), course arrière (5m), course avant (20m) puis retour au point de départ en course avant (30m)	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 Voir la vidéo	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).		5	2	1'
C Voir la vidéo	Marcher en canard (5m), sauts de grenouilles (5m), course arrière (20m), passage au sol sur le ventre puis retour en course avant (30m).		5	2	1'
D Voir la vidéo	Roulade avant (5m), cloches pieds (2x5m), course arrière (15m), passage au sol sur le ventre puis 3 burpees et retour en course (30m).		5	2	1'



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

Challenges jeunes et seniors



		OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A Voir la vidéo	Ramper (10m), course arrière (20m), course avant (20m) puis retour au point de départ en course avant (50m)	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 Voir la vidéo	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).		5	3	1'
C Voir la vidéo	Réaliser 5 squats jumps sur place, 5 pompes, course arrière (30m), passage au sol sur le ventre puis retour en course avant (30m).		5	3	1'
D Voir la vidéo	Réaliser 5 burpees, cloches pieds (2x10m), course avant (30m) passage au sol sur le ventre puis 5 burpees et retour en course (50m).		5	3	1'



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



FFR