



FFR

Programme de reprise après période de confinement :
STADE RUGBY 3 - Ecoles de Rugby et jeunes/séniors
amateurs.

MAJ Février 2021



Mises à jour du document STADE RUGBY 3 (en rouge ci dessous)

- La séance se déroule sur tout ou partie du terrain **SANS LIMITATION DE NOMBRE DE PARTICIPANTS.**
- Aucun matériel n'est indispensable pour réaliser ce programme d'entraînement mis à part des plots et 4 ballons (pour une séance complète avec "x » enfants/adultes et 1 éducateur/entraîneur).
- Un espace est dédié à chaque situation : **IL POURRA Y ÊTRE RÉALISÉ DES EXERCICES SANS JAMAIS N'Y AVOIR DE CONTACT PHYSIQUE ENTRE LES PARTICIPANTS AUTRE QUE DES PASSES.**
- Le travail en atelier est préconisé car il favorise la distanciation.
- **CHAQUE ENTRAÎNEMENT PEUT DURER ENTRE 45' ET 90'** et se découpe en 2 phases : échauffement et exercices de développement. Durant toute la séance il est possible de créer de l'émulation en mettant de la compétition entre les participants.
- 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.

UTILISATION ÉVENTUELLE D'UN BALLON POUR CHAQUE PARTICIPANT



Mise à jour document STADE RUGBY 3 (le contenu des séances)
Une séance 5 a été ajoutée pour les M8,M10,M12 en slide 12

POUR RAPPEL sur les exercices :

- 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.
- Le ballon peut être utilisé soit de façon individuelle soit collective (passes). 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.
- Il est également possible d'utiliser les temps de récupération pour effectuer des exercices de manipulation: jonglage, lancer/réception, tour de taille, tour des jambes, dribbling, passes... Le jeu au pied long est cependant interdit (risque que le ballon aille dans un espace de travail mitoyen).
- 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 ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT ECOLE DE RUGBY



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A	Enchaînement au sol: ramper, rouler, marche 4 appuis et sauts de grenouilles.	<u>Travail de motricité au sol:</u> Utiliser 4 modes de déplacements au sol sous forme de navettes	4-6	1 (distance= 5 à 10m)	30''
B	Enchaînement de 3 types de sauts: Tuck jump (saut groupé vers le haut), alternance cloche et pied joints (vers l'avant) et pas du patineur (sur le côté).	<u>Travail de sauts et coordination.</u> Enchaînez les différents types de sauts en étant le plus dynamique possible.	4-6	3 à 5 sauts (tuck jump)+ 10/15 sauts (cloche/pied joints + patineur)	30''
C	Course en T	<u>Travail de motricité</u> Réaliser une course en T: marche avant puis pas chassés sur les deux côtés et retour en marche arrière.	4-6	1 ou 2	30''
D	Course en L	<u>Travail de course et changement de direction.</u> Réaliser une course en L en aller-retour: sprint, changement de direction à 90°, sprint, demi-retour et même chose sur le retour.	4-6	1 ou 2	30''
E	Course en X avec passage au sol	<u>Travail de motricité et transition sol/debout:</u> Départ au sol au milieu du rectangle puis aller toucher chaque plot qui constitue un angle en repassant à chaque fois au centre et au sol avant le suivant	4-6	1 (carré= 5x5m à 10x10m)	30'' à 45''
F	Se relever et sprinter	<u>Travail de course</u> Départ sol puis rouler sur le côté et se relever pour sprinter puis revenir au point de départ après un demi-tour.	4-6	2 (Distance= 10 à 20m)	30''



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

ÉCHAUFFEMENT JEUNES ET SÉNIORS AMATEURS



	<u>VOIR LA VIDÉO</u>	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A 1	Hip thrust unilatéral (extension de hanche)	<u>Activation et renforcement bas du corps.</u> Départ au sol les pieds ancrés dans le sol. Relever le bassin en gardant un seul appui au sol et enchaîner les répétitions.	5	6-8 (par appui)	Enchaînez
A 2	Gainage avec instabilité	<u>Activation et renforcement sangle abdominale.</u> Départ au sol sur le ventre puis se relever en décollant 1 appui (niveau 1) ou 2 appuis (niveau 2) et stabiliser 5'' avant d'enchaîner	5	8-10	Enchaînez
A 3	Gainage cervicales	<u>Activation et renforcement cervicales</u> A genoux poser le haut de la tête et les mains au sol. Puis rester en gainage cervicale (niveau 1), en enlevant les mains (niveau 2) ou en enlevant les mains et passant en appuis sur les pieds (niveau 3)	5	3x10''	45''
B	Enchaînement course arrière, sauts verticaux et horizontaux (type foulée bondissante)	<u>Travail de motricité et préparation à la course</u> Enchaînez 3 types de déplacements sous forme de navettes sur 10m	6-8	1 (soit 1 passage par exercice)	15''
C	Parcours renforcement et cardio à poids de corps (Pompes, burpees et sauts type tuck jump).	<u>Travail de renforcement et cardio.</u> Enchaînez pompes, burpees (rester gainé) et sauts type tuck jump.	4-6	5 à 10 par exercice	30''-45''
D	Course navette et passage au sol	<u>Travail de course et transition sol/debout:</u> Enchaînez les courses navettes (10m/15m/20m) en passant au sol lors de chaque retour au point de départ	4-6	1 (= 3 courses A/R)	30''-45''



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

2

EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT (CŒUR DE SÉANCE)

SÉANCE 1 EDR AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL SANS OPPOSITION À DISTANCE EDR



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A	Main : vagues de passes avec une ligne de 4 joueurs sur la ligne d'embut, une autre ligne de 4 à 60m sur la ligne des 10m avec 4 couloirs neutres de 2m entre eux	<u>Travail de technique de passe :</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal les lignes démarrent (contraintes de l'éducateur pendant le jeu : passes sautées, passes au pied...), puis font demi-tour à 40m pour revenir au point de départ la première	4	4 à 6	30''
B	Pied : coup de pied / réception type ORC 4 joueurs par terrain (coup de pied rasant pour les débutants)	<u>Travail technique de coup de pied / réception :</u> Démarrer à la passe du joueur 1 pour le joueur 2. Le joueur 2 botte en cloche (rasant pour les débutants) avec le pied opposé à la réception du ballon. Le joueur 3, à hauteur ou en arrière suit le coup de pied et le réceptionne (en suspension pour les experts) dans la zone délimitée (8 sec max ; varier les distances et le temps en fonction des niveaux). Le joueur 4 ramène le ballon (1 devient 2; 2 devient 3...)	5	1	20''-30''
C	Main : carré de passes (passes de 2 mètres minimum pour les débutants jusqu'à 20 mètres pour les experts)	<u>Travail technique de passe.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant placé en ligne, pour passes pivots sur un côté du carré, sur leur plot espacé de 2m pour les débutants et de 20 mètres pour les experts. Le passeur 1 va se placer sur la place 1 du côté adjacent, le passeur 2 sur la place 2...Fin de l'atelier lorsqu'un tour complet est réalisé.	4		20''-30''
D	Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.	<u>Travail technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis. Réaliser un maximum de passes en aller/retour en 1 minute. Possibilité de varier les coups de pied (si 2 carrés, possibilité de faire une montante/descendante).	5	x	20''-30''
E	Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) . Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner)	8	1	15''-30''



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

SÉANCE 2 EDR AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL SANS OPPOSITION À DISTANCE EDR



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Main : vagues de passes (dont passe au sol) avec une ligne de 4 joueurs sur la ligne d'embut, une autre ligne de 4 à 60m sur la ligne des 10m avec 4 couloirs neutres de 2m entre eux	<u>Travail de technique de passe :</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal les lignes démarrent (contraintes de l'éducateur pendant le jeu : passes sautées, passes au pied...), puis font demi-tour à 40m pour revenir au point de départ la première. Durant le jeu, au signal de l'éducateur, le porteur doit poser le ballon pour réaliser une passe de 9.	4	4 à 6	30''
	B Pied : coup de pied / réception type ORC 4 joueurs par terrain (coup de pied rasant pour les débutants)	<u>Travail technique de coup de pied / réception :</u> Démarrer à la passe du joueur 1 pour le joueur 2. Le joueur 2 botte en cloche (rasant pour les débutants) avec le pied opposé à la réception du ballon. Le joueur 3, à hauteur ou en arrière suit le coup de pied et le réceptionne (en suspension pour les experts) dans la zone délimitée (8 sec max ; Augmenter les distances ou baisser le temps / séance 1). Le joueur 4 ramène le ballon (1 devient 2; 2 devient 3...)	5	1	20''-30''
	C Main : carré de passes (passes de 2 mètres minimum pour les débutants jusqu'à 20 mètres pour les experts)	<u>Travail technique de passe.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant placé en ligne, pour passes pivots sur un côté du carré, sur leur plot espacé de 2m pour les débutants et de 20 mètres pour les experts. Alterner main droite/main gauche. Le passeur 1 va se placer sur la place 1 du côté adjacent, le passeur 2 sur la place 2...Fin de l'atelier lorsqu'un tour complet est réalisé.	4	1	20''-30''
	D Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.	<u>Travail technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis. Réaliser un maximum de passes en aller/retour en 1 minute. Possibilité de varier les coups de pied (si 2 carrés, possibilité de faire une montante/descendante). Alterner pied droit / pied gauche.	5	x	20''-30''
	E Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) . Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner)	8	1	15''-30''



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

SÉANCE 3 EDR AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL SANS OPPOSITION À DISTANCE



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A	Main : vagues de passes (dont passe au sol) avec une ligne de 4 joueurs sur la ligne d'embut, une autre ligne de 4 à 60m sur la ligne des 10m avec 4 couloirs neutres de 2m entre eux	<u>Travail de technique de passe :</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal les lignes démarrent (contraintes de l'éducateur pendant le jeu : passes sautées, passes au pied...), puis font demi-tour à 40m pour revenir au point de départ la première. Durant le jeu, au signal de l'éducateur, le porteur doit poser le ballon pour réaliser une passe de 9 sur sa mauvaise main .	4	4 à 6	30''
B	Pied : coup de pied / réception type ORC 4 joueurs par terrain (coup de pied rasant pour les débutants)	<u>Travail technique de coup de pied / réception :</u> Démarrer à la passe du joueur 1 pour le joueur 2. Le joueur 2 botte en cloche (rasant pour les débutants) avec le pied opposé à la réception du ballon. Le joueur 3, à hauteur ou en arrière suit le coup de pied et le réceptionne (en suspension pour les experts) dans la zone délimitée (8 sec max ; Augmenter les distances ou baisser le temps / séance 2). Le joueur 4 ramène le ballon (1 devient 2; 2 devient 3...)	5	1	20''-30''
C	Main : carré de passes (passes de 2 mètres minimum pour les débutants jusqu'à 20 mètres pour les experts)	<u>Travail technique de passe.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant placé en ligne, pour passes pivots sur un côté du carré, sur leur plot espacé de 2m pour les débutants et de 20 mètres pour les experts. Alternner main droite/main gauche / passer au sol . Le passeur 1 va se placer sur la place 1 du côté adjacent, le passeur 2 sur la place 2...Fin de l'atelier lorsqu'un tour complet est réalisé.	4	1	20''-30''
D	Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.	<u>Travail technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis. Réaliser un maximum de passes en aller/retour en 1 minute. Possibilité de varier les coups de pied (si 2 carrés, possibilité de faire une montante/descendante). Alternner pied droit / pied gauche. Agrandir le carré / séance 2 .	5	x	20''-30''
E	Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) . Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner)	8	1	15''-30''



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

SÉANCE 4 EDR AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL SANS OPPOSITION À DISTANCE



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A	Main : vagues de passes (dont passe au sol) avec une ligne de 4 joueurs sur la ligne d'embut, une autre ligne de 4 à 60m sur la ligne des 10m avec 4 couloirs neutres de 2m entre eux	<u>Travail de technique de passe :</u> Démarrer debout, ballon en main. Au signal les lignes démarrent (contraintes de l'éducateur pendant le jeu : passes sautées, passes au pied...), puis font demi-tour à 40m pour revenir au point de départ la première. Durant le jeu, au signal de l'éducateur, le porteur doit poser le ballon pour réaliser une passe de 9 sur sa mauvaise main Augmenter les distances de passes / séance 3.	4	4 à 6	30''
B	Pied : coup de pied / réception type ORC 4 joueurs par terrain (coup de pied rasant pour les débutants)	<u>Travail technique de coup de pied / réception :</u> Démarrer à la passe du joueur 1 pour le joueur 2. Le joueur 2 botte en cloche (rasant pour les débutants). Alterner pied droit / pied gauche. Le joueur 3, à hauteur ou en arrière suit le coup de pied et le réceptionne (en suspension pour les experts) dans la zone délimitée (8 sec max ; varier les distances et le temps en fonction des niveaux) Le joueur 4 ramène le ballon (1 devient 2; 2 devient 3...).	5	1	20''-30''
C	Main : carré de passes (passes de 2 mètres minimum pour les débutants jusqu'à 20 mètres pour les experts)	<u>Travail technique de passe.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant placé en ligne, pour passes pivots sur un côté du carré, sur leur plot espacé de 2m pour les débutants et de 20 mètres pour les experts. Agrandir le carré / séance 3. Alterner main droite/main gauche / passe au sol. Le passeur 1 va se placer sur la place 1 du côté adjacent, le passeur 2 sur la place 2...Fin de l'atelier lorsqu'un tour complet est réalisé.	4	1	20''-30''
D	Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.	<u>Travail technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis. Réaliser un maximum de passes en aller/retour en 1 minute. Possibilité de varier les coups de pied (si 2 carrés, possibilité de faire une montante/descendante). Alterner pied droit / pied gauche. Agrandir le carré / séance 3.	5	x	20''-30''
E	Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) . Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner)	8	1	15''-30''



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



SÉANCE 5 EDR POUR M8/M10 ET M12

AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL AVEC OPPOSITION ET SANS CONTACT



		OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	DUREE	VOIR LES VIDÉOS	
	A	Carré de motricité	Dans un carré, tous les joueurs sont en mouvement Et modifient leur motricité (statue, lent, vite, marche en canard, roulade, etc...) au signal de l'éducateur. Puis ils se repèrent pour Aller marquer derrière une ligne de la couleur annoncée.	1	10	10'	
	B	Carré à 5	Faire un relais sur les 4 coins, plusieurs équipes de 5 joueurs. je passe et suit le ballon.	1	4 tours ou plus	10'	
	C	Manipulation main Pied et/ou parcours	À l'inspiration de l'éducateur qui proposera un parcours de succession d'habiletés motrices et de manipulation techniques main/pied... qui pourra finir par un challenge chrono ou/et course				
	D	Béret aménagé	Deux équipes s'affrontent pour marquer le plus vite possible. Un ou deux joueurs ramassent un ballon dans la zone centrale, les autres répondent à une consigne (aller au plot, Y aller en marchant en canard, en 4 appuis, etc... pour rester en activité	1	10	10'	
	E	Chat et souris	Les chats (porteurs de balle) doivent aller marquer (en utilisant les comportements attendus du duel, appuis, crochets, vitesse) sans se faire toucher par la souris. La souris sera équipée d'un chasuble (ou une frite en mousse ou ballon) avec lequel elle pourra pour toucher le chat	1	10 passages par joueur	15'	
	F	Rugby Baby-foot	3 lignes de 2 joueurs, défenseurs mains dans le dos qui bougent de droite à gauche en pas chassés par 2, traverser en se passant le ballon sans toucher les défenseurs. Les défenseurs conservent le même intervalle entre eux (2m)	1	10 passages par ligne de 2 joueurs	20'	



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

SÉANCE 1 JEUNES ET SÉNIORS AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL AVEC OPPOSITION À DISTANCE



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Main : 2x1 à distance sur 2 couloirs 5m de large/40m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m minimum entre les couloirs.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire. Le défenseur passe d'un couloir à l'autre avec la posture adéquate pour stopper l'avancée. (3x1 possible).	4	1	30''
	B Pied : tennis-Rugby Terrain de tennis de 40m/10m avec une zone neutre de 5m/10m à la place du filet. (varier les distances en fonction des niveaux).	<u>Travail de coordination motrice pied/main.</u> Démarrer en 1x1, ballon en main. Shooter dans une zone libre du terrain. L'opposant doit récupérer de volée le ballon (ou après un rebond) pour pouvoir shooter à son tour. 5 points par réussite. Montante/descendante possible ou double possibles si zone neutre de 2 mètres entre les joueurs).	1	10	20''-30''
	C Main + cadrage défensif : 4x2 à distance sur 4 couloirs 5m de large/50m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m entre les couloirs. (passer en 5x4 pour les experts)	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire. Le défenseur passe d'un couloir à l'autre (sans jamais être à 2 dans le même) avec la posture adéquate pour stopper l'avancée.	4	1	20''-30''
	D Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré en évitant le défenseur.	<u>Travail de démarquage et technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis. Chaque joueur peut se déplacer sur son côté pour se démarquer. Réaliser un maximum de passes. Si l'opposant intercepte ou le botteur manque son coup de pied (en cloche, trop court ou hors limite (côtés latéraux)) les deux joueurs intervertissent leur place (respect de 2m durant le croisement).	5	x	20''-30''
	E Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied). Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner).	8	1	15''-30''



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

SÉANCE 2 JEUNES ET SÉNIORS AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL AVEC OPPOSITION À DISTANCE



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Main : 2x1 à distance sur 2 couloirs 5m de large/40m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m minimum entre les couloirs.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire après une roulade vers l'avant ballon en main . Le défenseur passe d'un couloir à l'autre avec la posture adéquate pour stopper l'avancée. (3x1 possible).	4	1	30''
	B Pied : tennis-Rugby Terrain de tennis de 40m/10m avec une zone neutre de 5m/10m à la place du filet. (varier les distances en fonction des niveaux).	<u>Travail de coordination motrice pied/main.</u> Démarrer en 1x1, ballon en main. Shooter dans une zone libre du terrain en alternant 1 fois sur 2 avec un drop . L'opposant doit récupérer de volée le ballon (ou après un rebond) pour pouvoir shooter à son tour. 5 points par réussite. Montante/descendante possible ou double possibles si zone neutre de 2 mètres entre les joueurs).	1	10	20''-30''
	C Main + cadrage défensif : 4x2 à distance sur 4 couloirs 5m de large/50m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m entre les couloirs. (passer en 5x4 pour les experts)	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire après une roulade vers l'avant ballon en main . Les défenseurs passent d'un couloir à l'autre (sans jamais être à 2 dans le même) avec la posture adéquate pour stopper l'avancée.	4	1	20''-30''
	D Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré en évitant le défenseur.	<u>Travail de démarquage et technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis en alternant les pieds . Chaque joueur peut se déplacer sur son côté pour se démarquer. Réaliser un maximum de passes. Si l'opposant intercepte ou le botteur manque son coup de pied (en cloche, trop court ou hors limite (côtés latéraux)) les deux joueurs intervertissent leur place (respect de 2m durant le croisement).	5	x	20''-30''
	E Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied). Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner).	8	1	15''-30''



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

SÉANCE 3 JEUNES ET SÉNIORS AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL AVEC OPPOSITION À DISTANCE



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A	Main : 2x1 à distance sur 2 couloirs 5m de large/40m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m minimum entre les couloirs.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire après une roulade vers l'avant ballon en main. Alterner passe au sol / debout. Le défenseur passe d'un couloir à l'autre avec la posture adéquate pour stopper l'avancée. (3x1 possible).	4	1	30''
B	Pied : tennis-Rugby Terrain de tennis de 40m/10m avec une zone neutre de 5m/10m à la place du filet. (varier les distances en fonction des niveaux).	<u>Travail de coordination motrice pied/main.</u> Démarrer en 1x1, ballon en main. Shooter dans une zone libre du terrain en alternant les pieds. L'opposant doit récupérer de volée le ballon (ou après un rebond) pour pouvoir shooter à son tour. 5 points par réussite. Montante/descendante possible ou double possibles si zone neutre de 2 mètres entre les joueurs).	1	10	20''-30''
C	Main + cadrage défensif : 4x2 à distance sur 4 couloirs 5m de large/50m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m entre les couloirs. (passer en 5x4 pour les experts)	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire après une roulade vers l'avant ballon en main. Alterner passe au sol / debout. Les défenseurs passent d'un couloir à l'autre (sans jamais être à 2 dans le même) avec la posture adéquate pour stopper l'avancée.	4	1	20''-30''
D	Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré en évitant le défenseur.	<u>Travail de démarquage et technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis en alternant les pieds. Chaque joueur peut se déplacer sur son côté pour se démarquer. Réaliser un maximum de passes avec une roulade ballon en main toutes les 2 réceptions. Si l'opposant intercepte ou le botteur manque son coup de pied (en cloche, trop court ou hors limite (côtés latéraux)) les deux joueurs intervertissent leur place (respect de 2m durant le croisement).	5	x	20''-30''
E	Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied). Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner).	8	1	15''-30''



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

SÉANCE 4 JEUNES ET SÉNIORS AXÉE MANIPULATION/PIED + PERCEPTIF DÉCISIONNEL AVEC OPPOSITION À DISTANCE



	VOIR LA VIDÉO	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A Main : 2x1 à distance sur 2 couloirs 5m de large/40m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m minimum entre les couloirs. Agrandir la zone neutre / séance 3.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire après une roulade vers l'avant ballon en main. Alternier passe au sol / debout. Le défenseur passe d'un couloir à l'autre avec la posture adéquate pour stopper l'avancée. (3x1 possible).	4	1	30''
	B Pied : tennis-Rugby Terrain de tennis de 40m/10m avec une zone neutre de 5m/10m à la place du filet. (varier les distances en fonction des niveaux).	<u>Travail de coordination motrice pied/main.</u> Démarrer en 1x1, ballon en main. Shooter dans une zone libre du terrain en alternant avec le coup de pied du 9 . L'opposant doit récupérer de volée le ballon (ou après un rebond) pour pouvoir shooter à son tour. 5 points par réussite. Montante/descendante possible ou double possibles si zone neutre de 2 mètres entre les joueurs).	1	10	20''-30''
	C Main + cadrage défensif : 4x2 à distance sur 4 couloirs 5m de large/50m de long avec un embut au milieu et une zone neutre de 2m entre les couloirs. Agrandir la zone neutre/séance 3. (passer en 5x4 pour les experts)	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en coup franc, chaque joueur étant sur leur ligne de fond. Le porteur de balle ne peut plus avancer si l'opposant est dans son couloir en posture de placage, il doit alors passer à son partenaire après une roulade vers l'avant ballon en main. Alternier passe au sol / debout. Les défenseurs passent d'un couloir à l'autre (sans jamais être à 2 dans le même) avec la posture adéquate pour stopper l'avancée.	4	1	20''-30''
	D Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré en évitant le défenseur.	<u>Travail de démarquage et technique de pied :</u> Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis en alternant les pieds. Chaque joueur peut se déplacer sur son côté pour se démarquer. Réaliser un maximum de passes avec une roulade ballon en main toutes les réceptions . Si l'opposant intercepte ou le botteur manque son coup de pied (en cloche, trop court ou hors limite (côtés latéraux)) les deux joueurs intervertissent leur place (respect de 2m durant le croisement).	5	x	20''-30''
	E Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.	<u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u> Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied). Un binôme utilisateur se transmet le ballon en alternant avec d'autres gestes et le binôme opposant doit reproduire les actions. L'éducateur peut faire ralentir/stopper les utilisateurs en cas de retard des opposants ou imposer un tempo aux utilisateurs (2/3/4/5 actions (en fonction de l'âge) puis une pause de 5 secondes avant d'enchaîner).	8	1	15''-30''



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



ANNEXE - STADE RUGBY 3

Situations pour l'école de rugby

Fédération Française de Rugby – Février 2021

CHOISIR UN INTERVALLE

Rugby
Stade 3

15 min



DANS CE JEU LE JOUEUR VA : Être utilisateur, opposant ou relayeur;
Les utilisateurs vont devoir pré-agir (reculer, se placer et prendre le ballon en avançant), détecter l'/les intervalle(s) libre(s), faire la passe, attraper le ballon et avancer dans la bonne porte.

**ORGANISATION**

7 Joueurs: 4 Utilisateurs (Rouge), 1 relayeur (Jaune), 2 défenseurs (Bleu)
Utiliser des piquets pour matérialiser les intervalles.

Départ:

- Le relayeur est placé à 2m du ballon posé au sol.
- Les Utilisateurs sont à moins de 50cm de chaque piquet.
- Les Défenseurs sont à 4m des piquets

Lancement:

- Lorsque le relayeur enclenche sa course en direction du ballon, les 4 utilisateurs se reculent (prise de profondeur). Pendant ce temps les 2 défenseurs choisissent chacun un intervalle (ne bougent plus)
- Le 1er utilisateur prend la balle lancé et fait la passe au joueur dans l'intervalle libre

Pensez à changer le sens de passe



LE MATÉRIEL : Plots/couppelles + piquets + Plusieurs ballons

**RÔLE DE L'ÉDUCATEUR :**

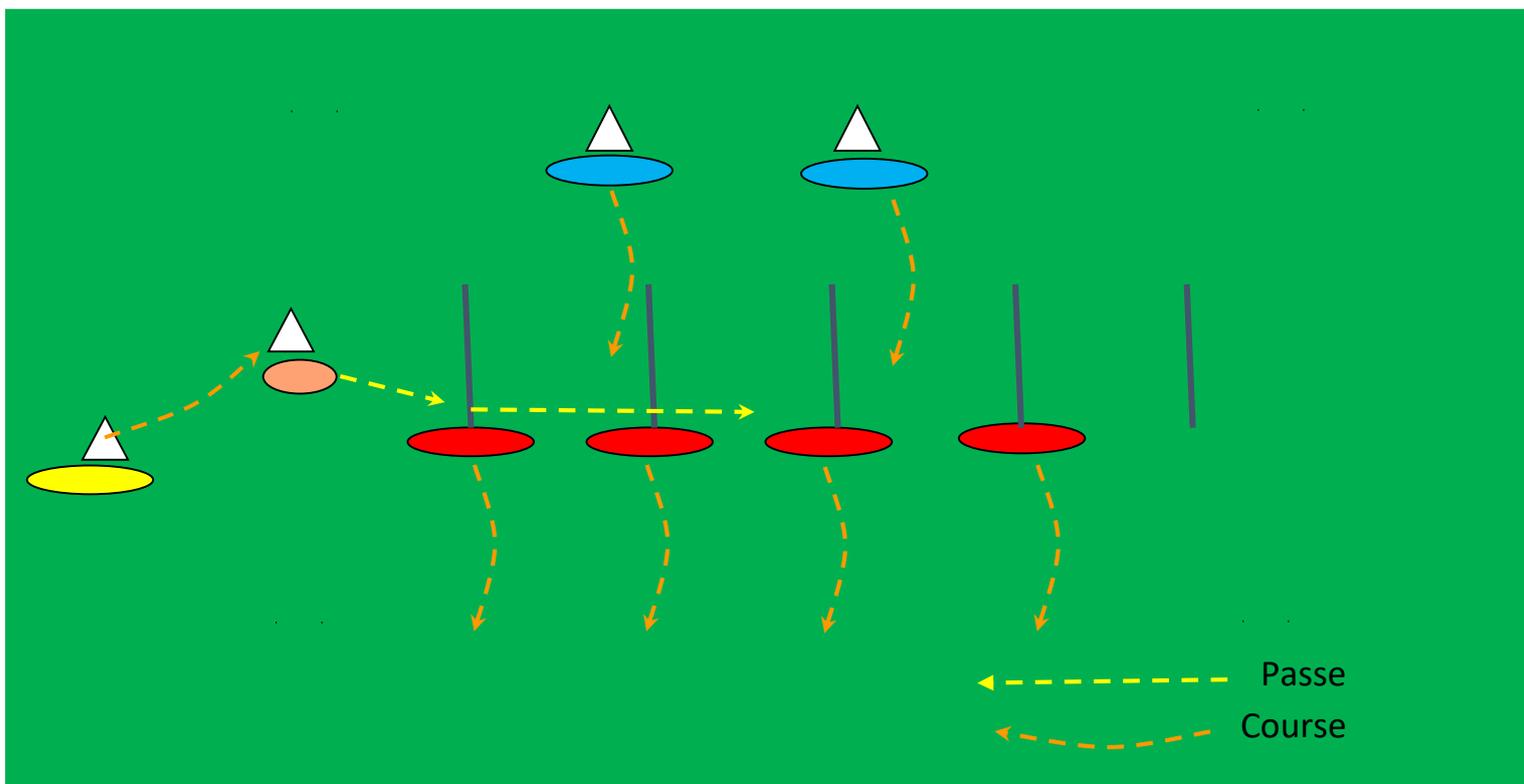
Animer/Corriger/Améliorer: Pré agir (faire la cible, se lancer, lecture), choix
Encourager/Valoriser

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Augmenter/raccourcir le temps de prise de décision en rapprochant ou éloignant les défenseurs
- Augmenter l'espacement entre chaque intervalle pour augmenter la distance de passe



VIDEO: [Vidéo Stade 3 : Choisir un intervalle](#)





10 min

**DANS CE JEU LE JOUEUR VA :**

Jouer un 1 contre 1, travailler ses appuis et sa vitesse pour marquer avant que le défenseur n'arrive.

**ORGANISATION**

4 joueurs par ateliers, 2 qui pratiquent, 2 en attente.

2 joueurs en face à face à 1m derrière les plots jaunes, se font des passes.

Au top de l'éducateur, celui qui a le ballon en main doit jouer son duel: Vitesse, appuis, feinte pour choisir un côté et aller marquer au plot bleu ou rouge. Une fois qu'il a dépassé le plot blanc il ne peut plus revenir en arrière.

L'opposant pour gagner doit arriver au plot bleu/rouge avant que l'utilisateur marque.



LE MATÉRIEL : Plots/couppelles + 2 Ballons

**RÔLE DE L'ÉDUCATEUR :**

Animer/Challenger

Corriger/Améliorer: Maintien de la vitesse

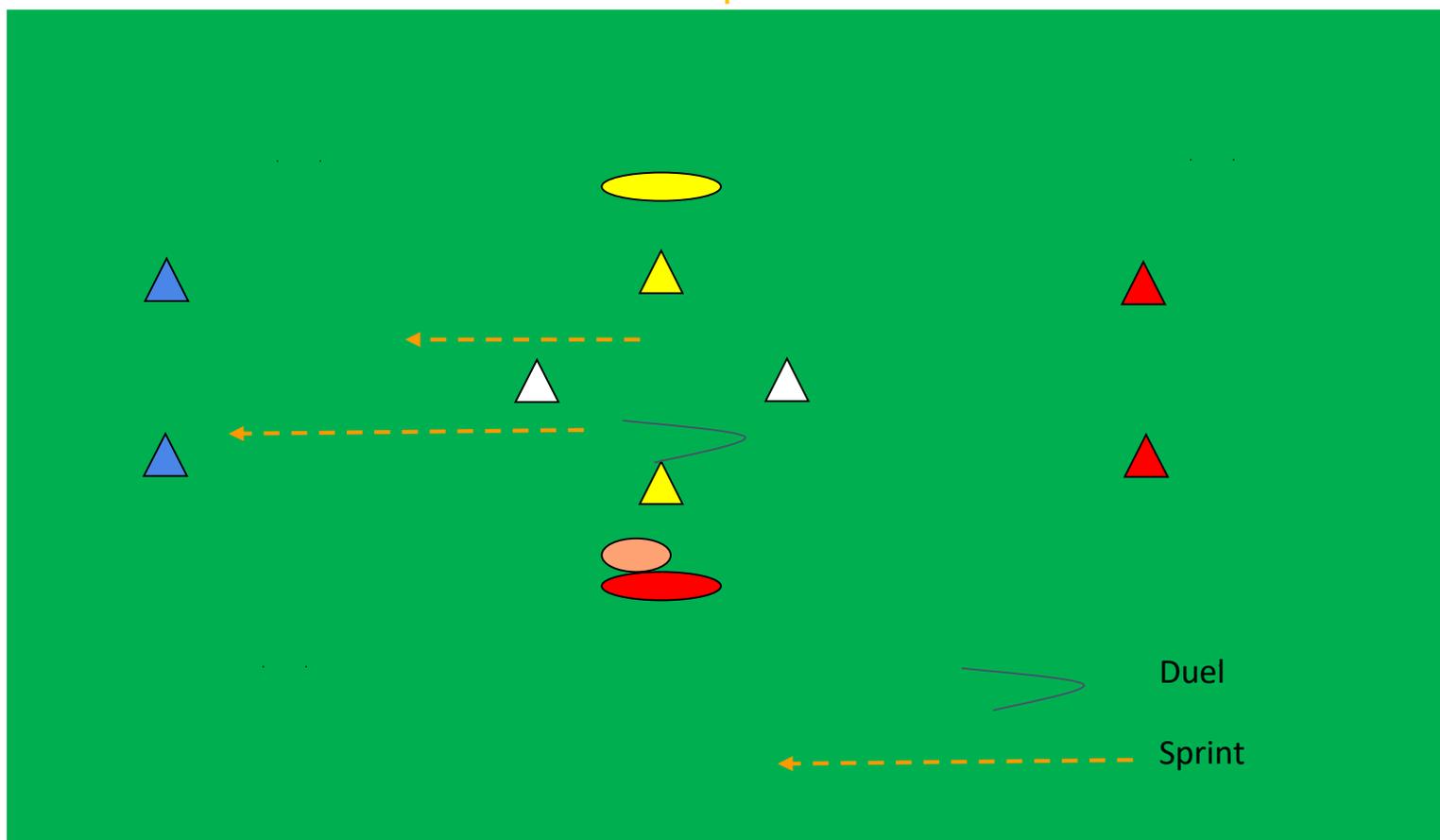
Encourager/Valoriser

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Limiter le nombre d'appuis
- Agrandir les distances pour marquer



VIDEO: [Vidéo Stade 3 : Duel](#)





EFFECTIF: 1 éducateur pour 5 joueurs



DANS CE JEU L'ENFANT VA : Se déplacer en préparant ses mains « cible » pour recevoir le ballon et le transmettre à son partenaire à l'opposé le plus rapidement possible



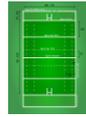
ORGANISATION

Au signal de l'éducateur, Le joueur a 1 minute pour effectuer le maximum de passe le plus rapidement possible. A chaque fois que la passe arrive dans la cible sans que le partenaire ne bouge ses mains, le plot est validé. Le partenaire recule d'un mètre. L'objectif est de faire des passes le plus loin possible. Système de point = 1 point/plot



LE MATÉRIEL :

- Plots coupelles espacées d'un 1 m de chaque côté
- 2 ballons pour les partenaires en cas de chute lors de la situation
- 1 Chronomètre



LE TERRAIN :

- 2 plots espacés de 5m pour le joueur qui effectue les passes (plots blancs)
- 10 plots espacés de 1 m chacun pour les partenaires (plots rouges)



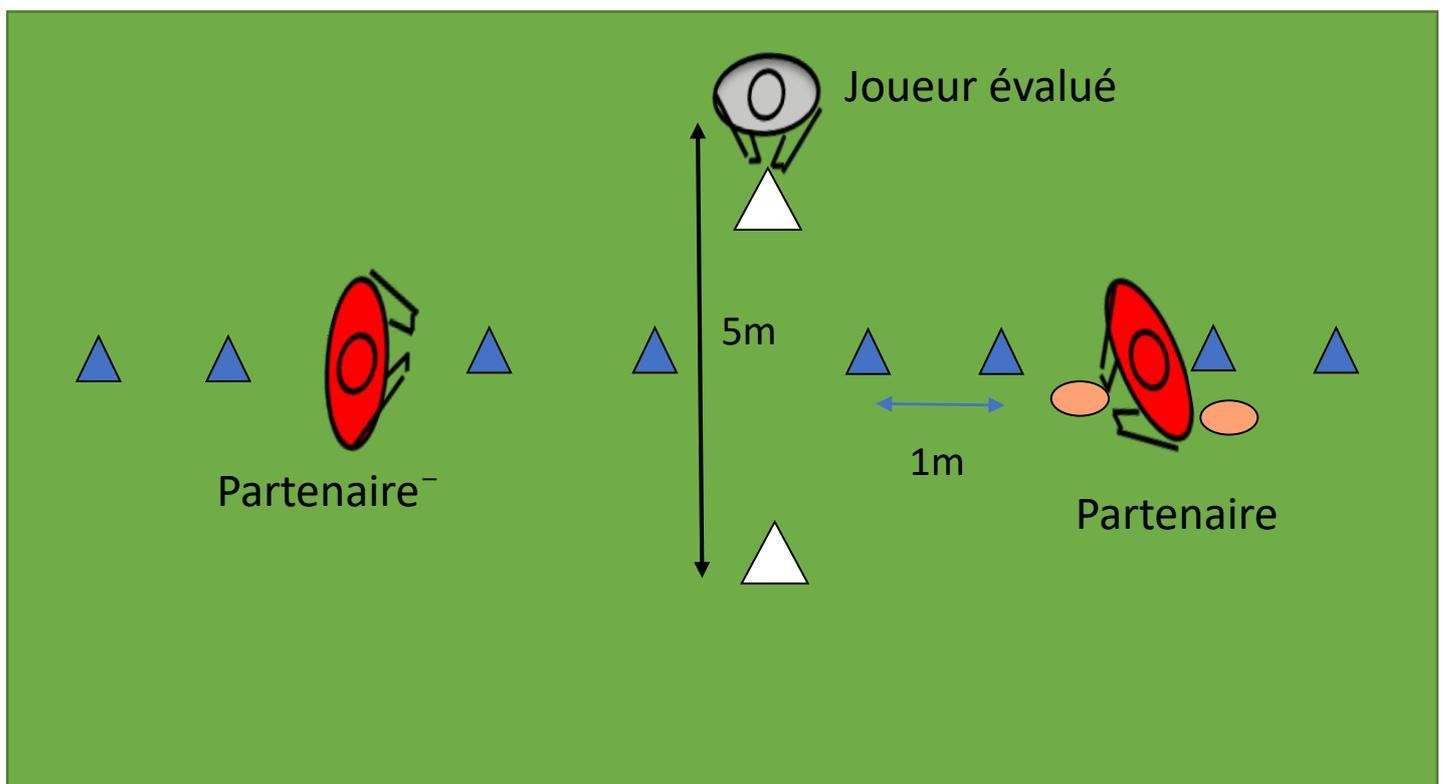
SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES

- Différentes type de passe (pop, vrillée, Chistera, passe de relayeur)



LIEN VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=CdTs0GYBpdc;>





15 min



DANS CE JEU L'ENFANT VA : Se déplacer, faire des passes, jouer au pied, prendre des informations, établir une stratégie, communiquer et coopérer



ORGANISATION

2 équipes de 4 (des batteurs « les Bleus » et des receveurs « les Oranges » + un lanceur « Rouge »). Les batteurs doivent envoyer le ballon dans une zone libre afin de courir pour dépasser des bases avant que la balle ne revienne au lanceur. Les receveurs doivent ramener la balle au lanceur le plus rapidement possible. Ils ne peuvent pas se déplacer avec le ballon. Si le batteur ne s'arrête pas sur une base avant que la balle arrive au lanceur, il est éliminé.



LE MATÉRIEL : Plots coupelles de différentes couleurs/un ballon /Sifflet pour éducateur

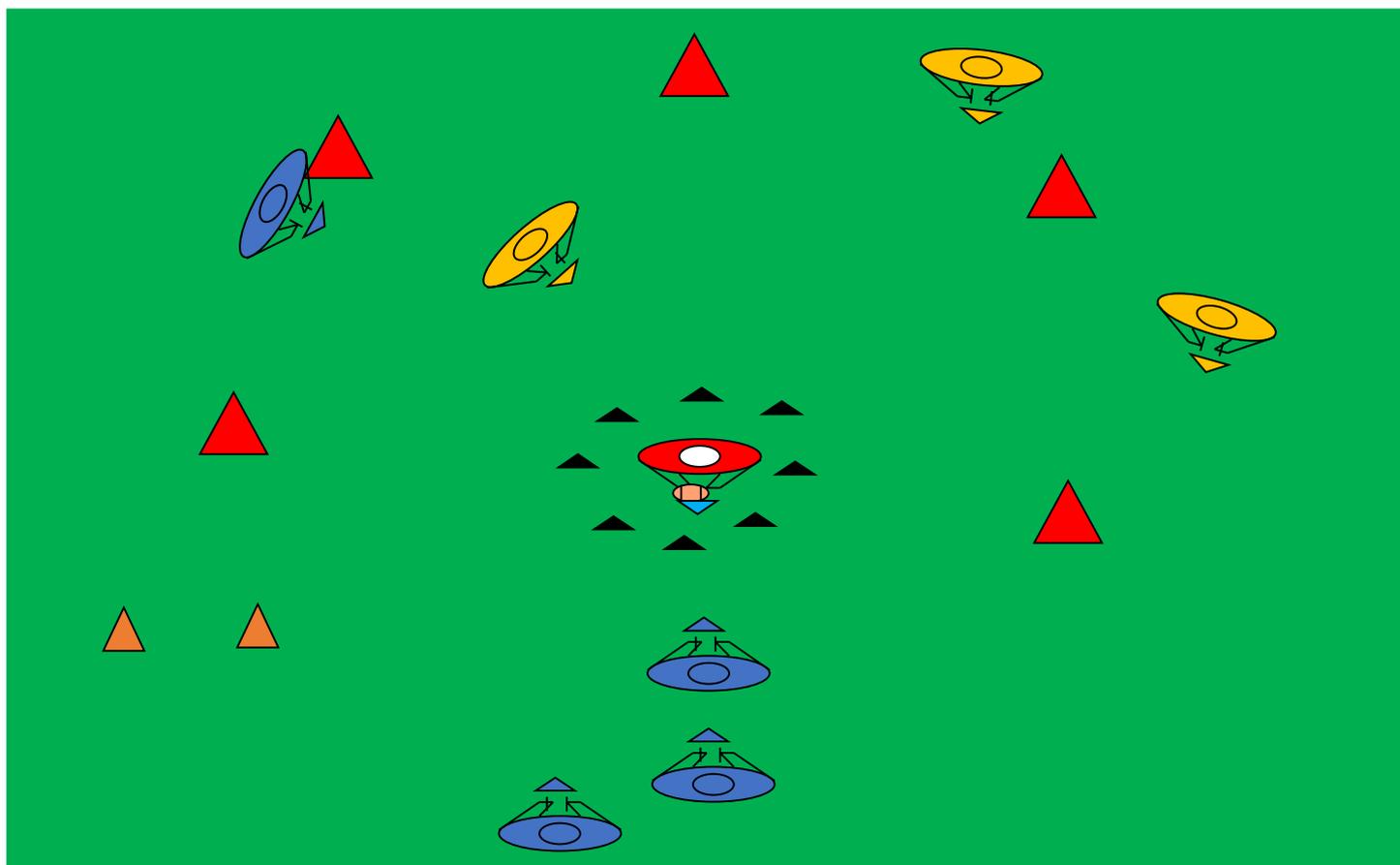


RÔLE DES PARENTS : Compter les points



SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES

- Les batteurs peuvent jouer à la main (passes), ou au pied (rasant, dégagement)
- Les receveurs peuvent éliminer un batteur en réceptionnant de volée
- Varier la distance entre les bases, les dimensions de terrain





10 min



DANS CE JEU LE JOUEUR VA : Se déplacer dans les espaces libres avec le ballon. Il devra passer par des portes pour valider des points.

**ORGANISATION**

5 joueurs en utilisation face à 5 joueurs en opposition.

- Les joueurs ont le droit de courir avec la balle et doivent franchir les portes pour marquer des points.
- Il ne peut pas garder la balle plus de 5 secondes.
- Les joueurs en défense devront garder les portes.
- Il y aura plus de portes que de défenseurs ce qui obligera les défenseurs à se déplacer.
- Il récupère la possession de la balle en l'interceptant entre deux passes ou si le ballon tombe au sol.



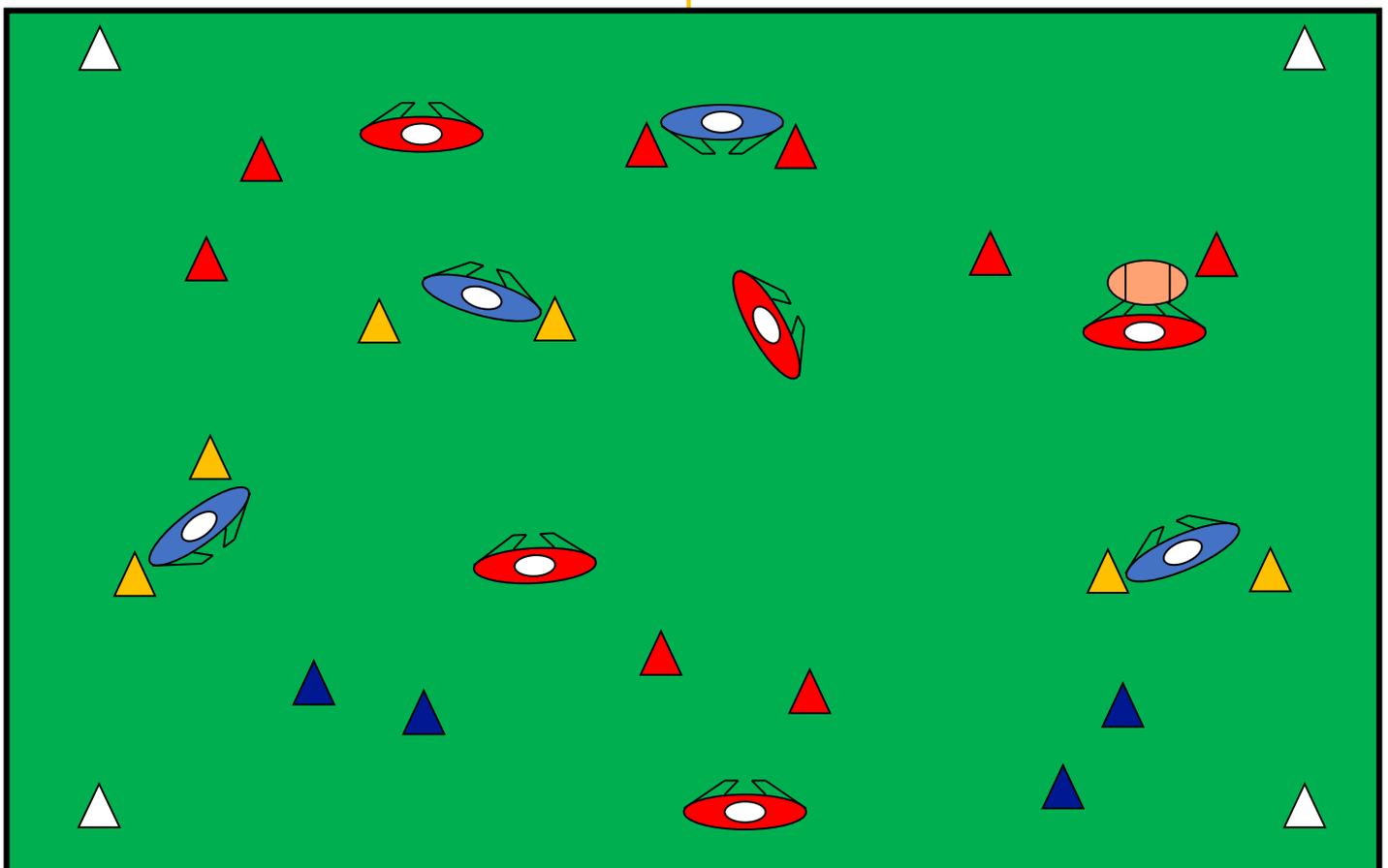
LE MATÉRIEL : Plots coupelles de différentes couleurs/un ballon.

**RÔLE DE L'EDUCATEUR :**

Animer / Challenger / Corriger-
Améliorer / Réguler

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- o Plus de points sur certaines portes en fonction de la couleur
- o Varier le temps de possession
- o Peut se faire à « Toucher » (**quand nous serons au stade 4!**)





10 min



DANS CE JEU LE JOUEUR VA :
courir, passer, esquiver...

**ORGANISATION**

2 équipes de 5 à 8 joueurs
Utilisateurs : réaliser le plus de passes face à des défenseurs de plus en plus nombreux
Opposants: Récupérer ou sortir le ballon le plus rapidement possible
Tous : Démarrer au signal
Utilisateurs : Ne pas sortir des limites du terrain. Ne pas garder le ballon plus de 3s. Pas de déplacement avec le ballon
Opposants : Le 1er entre par la porte
Le 2nd effectue le tour du terrain et entre à son tour ect..
Pas de contact - Pas d'arrachage
Arrêt d'une manche :
Quand les attaquants ont perdu le ballon, quand le ballon sort du carré : les attaquants marquent 1 point par passe réalisée.
Penser à inverser les rôles

**LE MATÉRIEL :**

Espace délimité (5m x 5 à 10x10)
Un petit ballon léger en mousse
Maillots de couleur pour chaque équipe 2 plots (la porte) 1 ligne de départ

**RÔLE DE L'EDUCATEUR :**

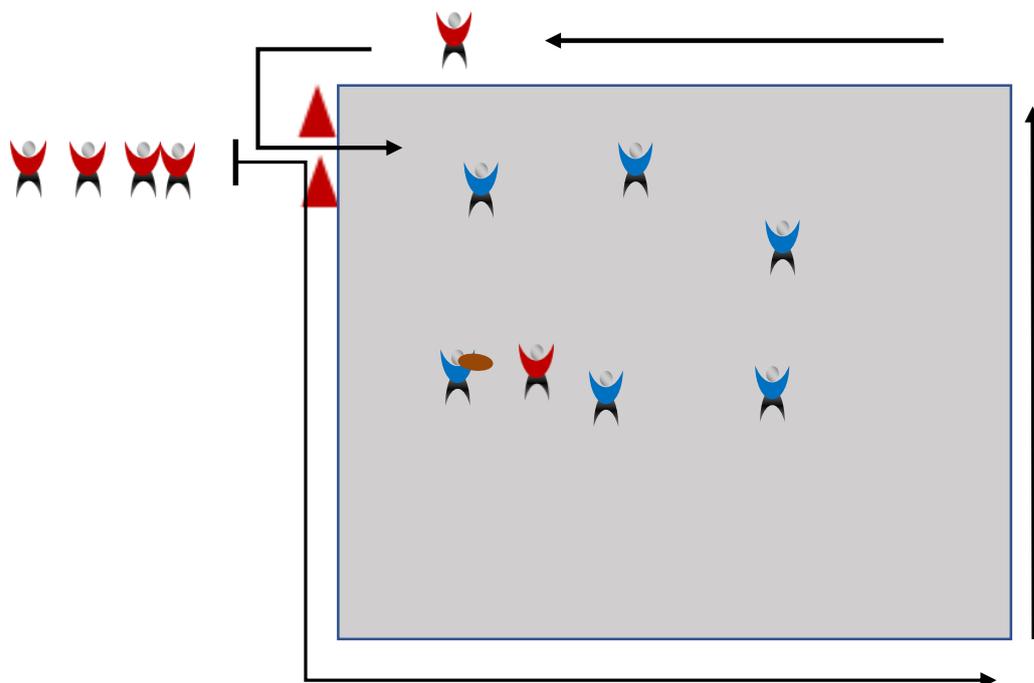
Animer/Challenger/Corriger-Améliorer.

COMMENT AIDER L'ENFANT A RÉALISER:

Utilisateurs:
Je cherche un espace disponible pour recevoir la Balle, je me démarque, je transmets à un partenaire démarqué
Opposants:
Je cours vite. Je suis actif pour intercepter/récupérer la balle
Attaquants et défenseurs :
Elaborer une stratégie

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Utiliser le jeu au pied





10 min



DANS CE JEU LE JOUEUR VA : Se déplacer dans les espaces libres avec le ballon. Il devra faire la passe à un partenaire dans la zone de marque.

**ORGANISATION**

X joueurs en utilisation face à X joueurs en opposition.

- Pour marquer ils devront faire la passe à quelqu'un dans la Zone de marque (plots blancs).
- Les joueurs ne doivent pas courir avec la balle.
- Interdit de défendre sur le porteur de la balle.
- Il y a changement de possession sur interception ou ballon tombé
- Interdit de défendre sur un joueur qui dit « **J'ai** »



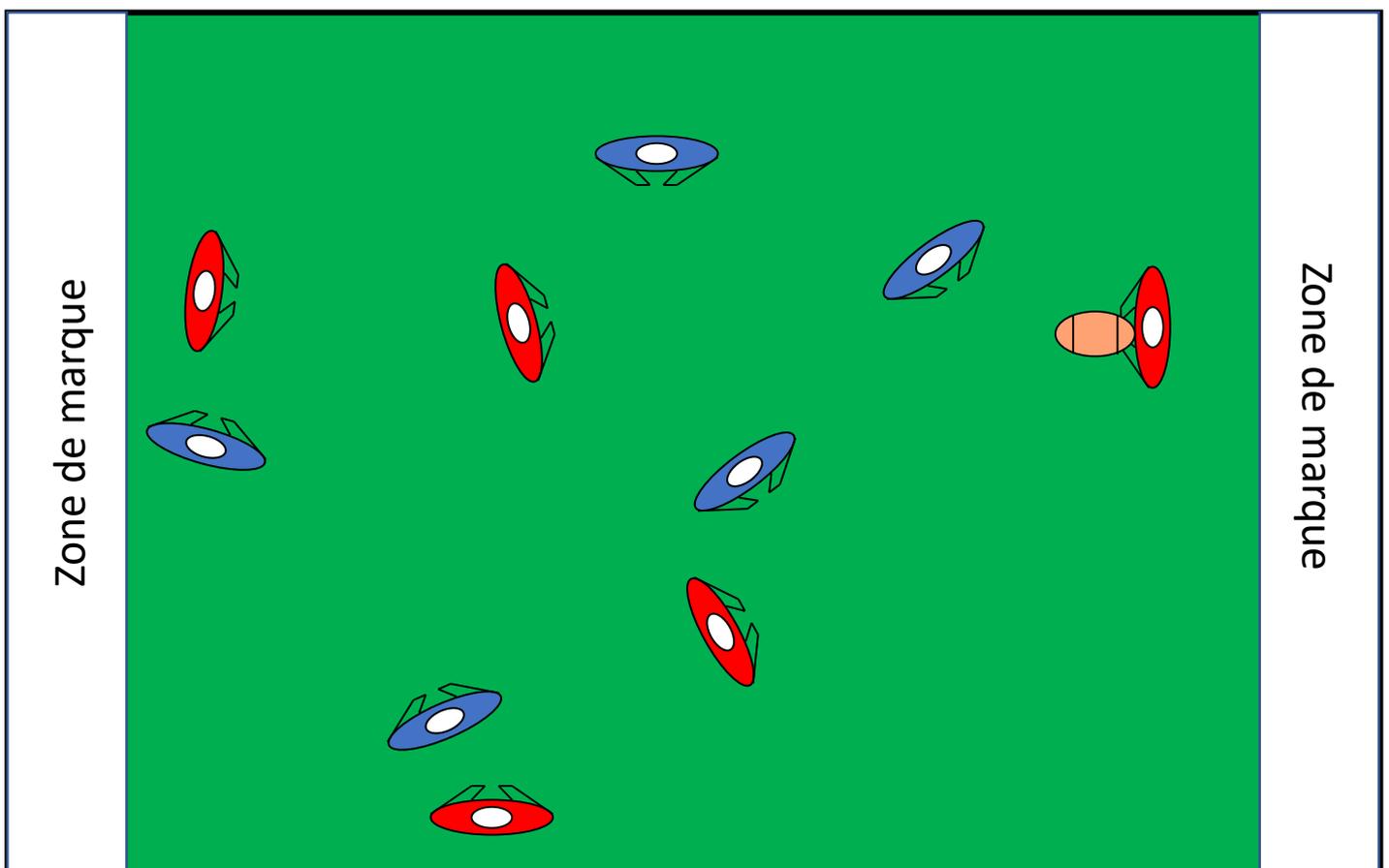
LE MATÉRIEL : Plots coupelles / ballon(s).

**RÔLE DE L'EDUCATEUR :**

Animer / Challenger / Corriger-Améliorer / Réguler

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- o Deux ballons
- o Passe au pied
- o Le joueur qui réceptionne pose la balle au sol. C'est un autre joueur que le passeur et le réceptionneur (marqueur) qui peut utiliser la balle.



Rugby
stade 3**EFFECTIF:** 1 éducateur pour 6 joueurs**DANS CE JEU L'ENFANT VA :** Se déplacer vers des zones, courir avec un ballon dans les mains, reconnaître la zone de marque, marquer.. en prenant en compte qu'il n'est pas tout seul.

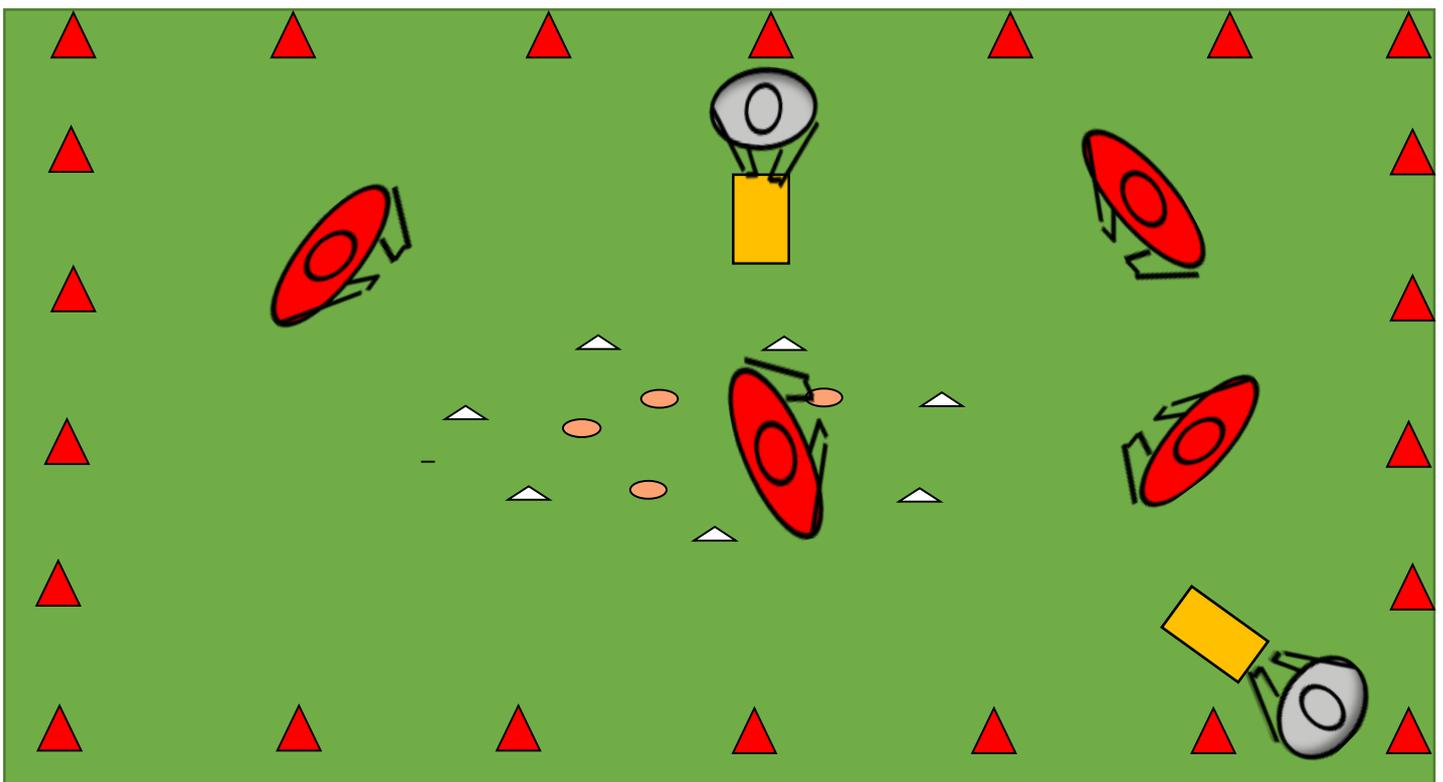
Possibilité de se transmettre le ballon

**ORGANISATION****Au signal de l'éducateur**, Les 4 pirates « en rouge » doivent aller sur l'île au trésor « plots blancs » chercher les lingots d'or « ballons ». Et les rapporter ou les lancer sur le bateau à l'extérieur des plots rouges (si le lingot tombe dans l'eau il est remis sur l'île) puis les aplatir derrière les plots rouges sans se faire « dévorer », « touché avec le bout du sac à percussion » par les 2 requins « en gris ». Le but est de sortir les 5 lingots le plus rapidement possible.**LE MATÉRIEL :**

- Plots coupelles de différentes couleurs
- 5 ballons par groupe de 5 enfants
- 2 sacs à percussion pour les requins afin de respecter les distanciation du stade 3.

**DIMENSION DU TERRAIN:** 5m X 5m**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Obligation de faire une passe avant d'aplatir le lingot.
- Changer l'emplacement de l'île au trésor.
- Intégrer la règle du hors jeu « passe en avant ».
- Le jeu peut s'effectuer à toucher ou a plaquer en période de rugby stade 4 ou stade 5

**LIEN VIDEO:**<https://www.youtube.com/watch?v=4DrF4nBVynw>



15 min

**DANS CE JEU L'ENFANT VA :**

- Se déplacer vers l'avant en transmettant le ballon à ses coéquipiers (jeu déployé).
- revoir la circulation des joueurs dans le mouvement général (placement, remplacement)
- Gérer une situation de surnombre (perceptif décisionnel)

**ORGANISATION**

Schéma 1: Le porteur de balle joue un CPF à la main qui déclenche le chronomètre. Jeu déployé en avançant jusqu'au 3^{ème} joueur. Le 3^{ème} joueur transmet à l'éducateur (ou relayeur) qui relancera la même vague dans le sens inverse sur l'espace suivant.

Le chronomètre s'arrête lorsque le 3^{ème} joueur aplatit le ballon derrière la ligne de cônes bleus (essai).

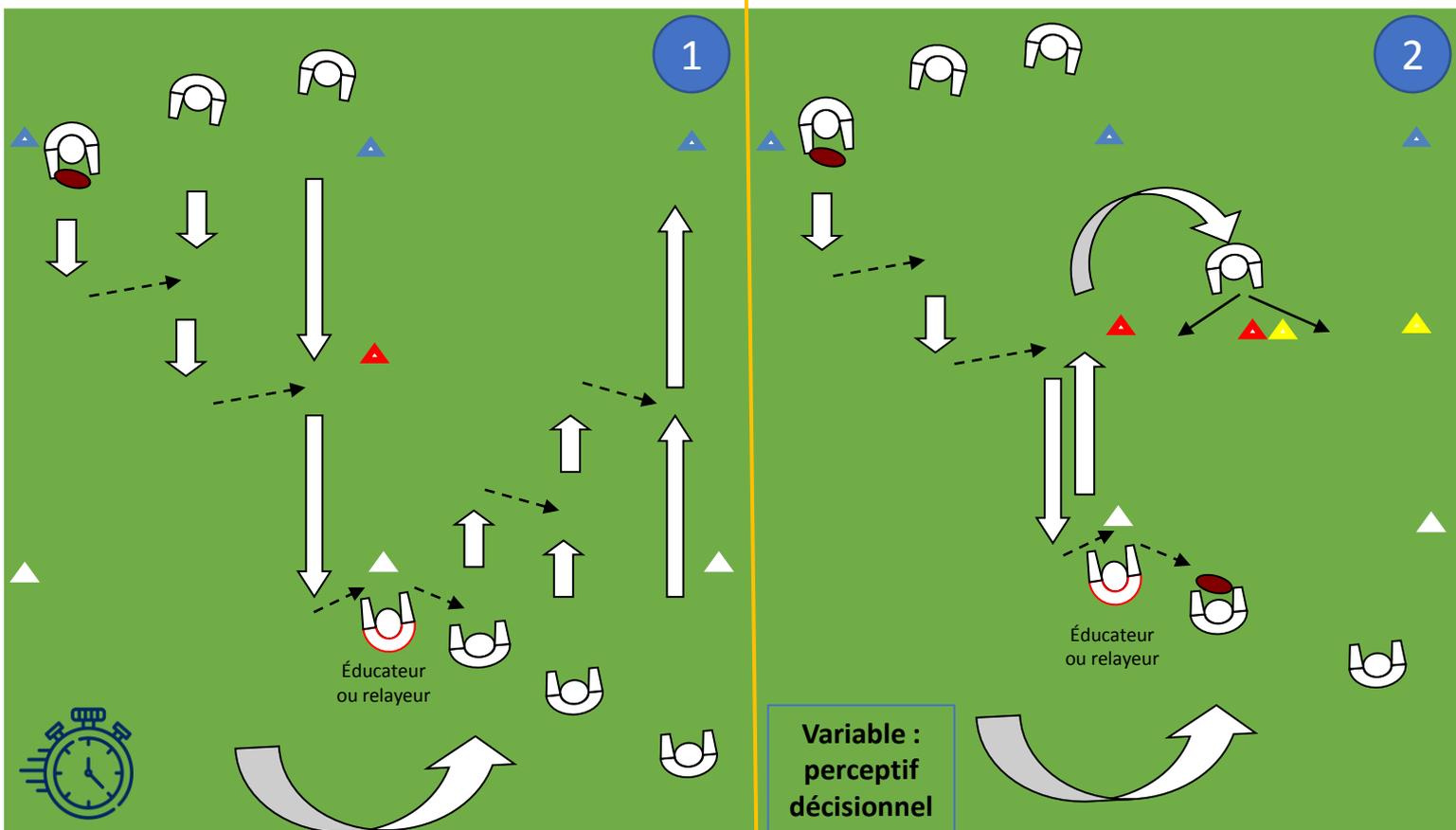
Score principe : 3 points pour l'équipe qui fait le meilleur temps, 2 pts pour le 2^{ème}, 1 pt pour le 3^{ème}.



LE MATÉRIEL : Plots, coupelles de différentes couleurs/un ballon par groupe de 3 joueurs/ chronomètre pour éducateur

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Faire le jeu dans le sens inverse afin de travailler les 2 sens de passes.
- Faire la passe avec une seule main (main opposée au sens de jeu).
- Schéma 2: Le dernier passeur devient défenseur en se plaçant au dernier moment soit face au porteur (entre les plots rouges) soit face au soutien extérieur (entre les plots jaunes). Le porteur de balle devra faire le bon choix en fonction de l'espace libre laissé par le défenseur. La défense s'effectue sans contact (2m).





10 min

**DANS CE JEU LE JOUEUR VA :**

Taper au pied, rattraper le ballon, courir, sprinter

**ORGANISATION**

Tous les joueurs sont placés à 2m les uns des autres sur la ligne de touche; Départ toutes les 30sc au signal de l'éducateur pour réaliser:

- Un coup de pied franc pour démarrer, puis sprint jusqu'à 5m
- Sans arrêt, Faire un coup de pied rasant sur la ligne des 5m
- Sprinter et rattraper le ballon après les 15m
- puis revenir en courant jusqu'à la ligne de départ

Changez de forme de coup de pied (chandelles, par dessus...)



LE MATÉRIEL : 1 ballon/joueur

**RÔLE DE L'ÉDUCATEUR :**

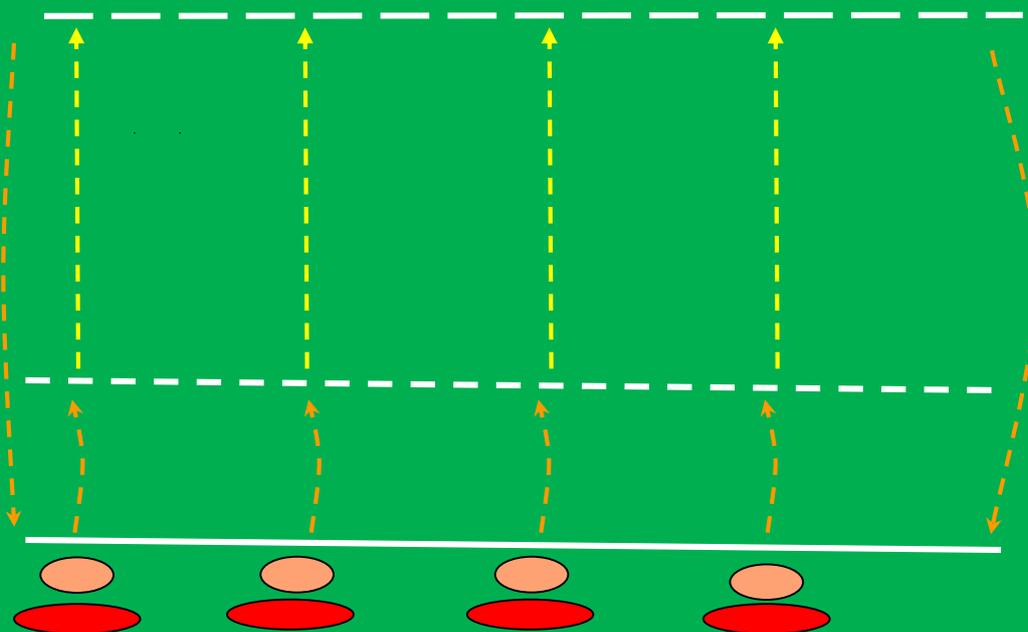
Animer/Challenger/Corriger/Améliorer/Encourager/Valoriser

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Pied droit et pied gauche
- Plus ou moins de temps pour réaliser les tâches



VIDEO: [Vidéo Stade 3 : Jeu au pied](#)



jeu au pied

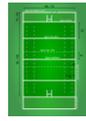
Course / sprint

Rugby
stade 3**EFFECTIF:** 1 éducateur pour 2 groupes de 5 joueurs**DANS CE JEU L'ENFANT VA :** Se déplacer en « pas chassé » et chercher à transmettre le ballon à son partenaire (joueur rouge) en évitant le(s) taureau(x) (joueur gris). Ainsi il va développer sa ressource perceptive/décisionnelle.**ORGANISATION**

Au signal de l'éducateur, Les joueurs se transmettent le ballon « **seulement sur le partenaire en face de lui** » pour limiter le nombre de joueurs qui touchent le ballon. Si le ballon tombe au sol, est intercepté par le taureau ou en avant sur la prise de balle, le joueur responsable de la faute devient le taureau. La passe lobée est interdite.

**LE MATÉRIEL :**

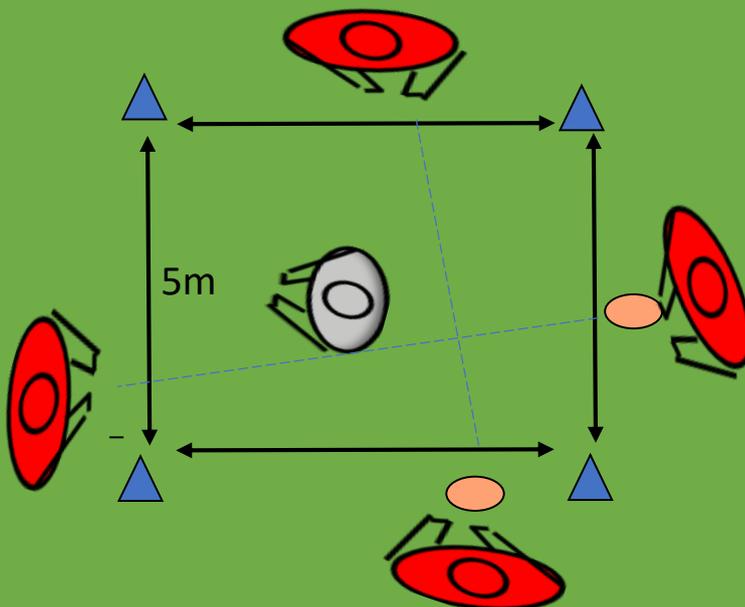
- 4 Plots coupelles espacés d'un 5 m de chaque coté
- 1 ballon par binôme
- 1 Chasuble de couleur

**LE TERRAIN :**

- 4 plots espacés de 5m pour le joueur
- Le taureau n'a pas le droit de se rapprocher à moins de 2m des joueurs rouges

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Mettre 2 taureaux au milieu
- Type de passe : passe US tendue
- Passe au pied rasant- passe au pied tendue

**LIEN VIDEO:**<https://www.youtube.com/watch?v=uyKQgNr4BX4;>



15 min

**DANS CE JEU L'ENFANT VA :**

- Se déplacer vers l'avant en transmettant le ballon à ses coéquipiers (jeu déployé).
- vitesse de transmissions
- marquer
- Sprinter avec un ballon

**ORGANISATION**

Au signal de l'éducateur, le relayeur rouge transmet le ballon au 1^{er} utilisateur qui transmet en avançant jusqu'au 4^{ème} joueur. Le 4^{ème} joueur doit marquer un essai dans l'espace déterminé le plus rapidement possible. Dans le même temps, 1 joueur blanc sprinte avec 1 ballon pour marquer dans son espace.

Score principe : 1 point pour l'équipe qui marque en premier. Chaque joueur passe une fois sur chaque rôle.

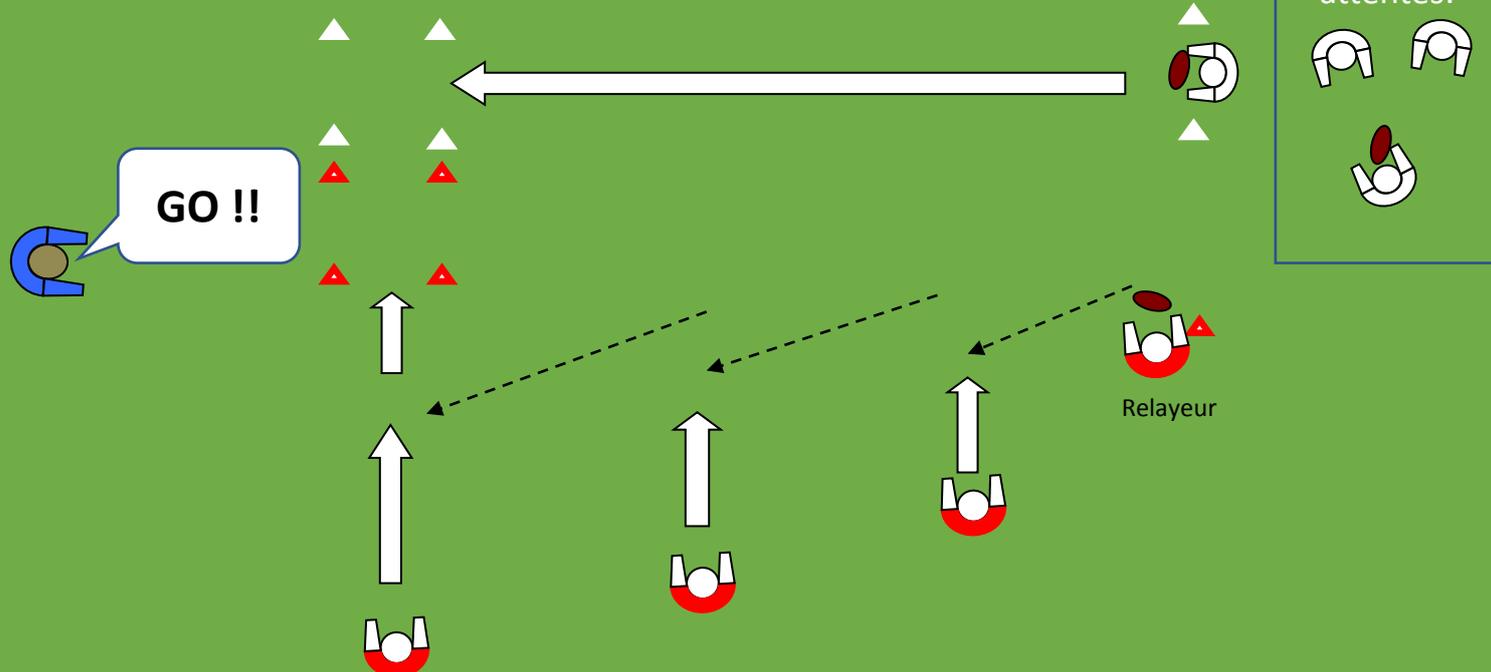
Les joueurs en attente trottinent dans un carré en travaillant différents types de transmissions (passe dans la chute, passe à une main...)



LE MATÉRIEL : Plots, coupelles de différentes couleurs/un ballon par groupe de 4 joueurs/ sifflet pour l'éducateur.

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Faire le jeu dans le sens inverse afin de travailler les 2 sens de passes.
- En fonction des résultats, réguler les distances ou le lancement de jeu (faire partir le joueur au sol ou le ballon au sol; faire partir le sprinteur au moment où le 1^{er} utilisateur attrape le ballon....)





15 min

**DANS CE JEU L'ENFANT VA :**

- Se déplacer vers l'avant en transmettant le ballon à ses coéquipiers (jeu déployé).
- vitesse de transmissions
- marquer
- Développer sa perception (variable)

**ORGANISATION**

Au signal de l'éducateur, les 2 équipes se transmettent le ballon en jeu déployé en avançant jusqu'au 4^{ème} joueur. Le 4^{ème} joueur doit marquer un essai dans l'espace déterminé le plus rapidement possible.

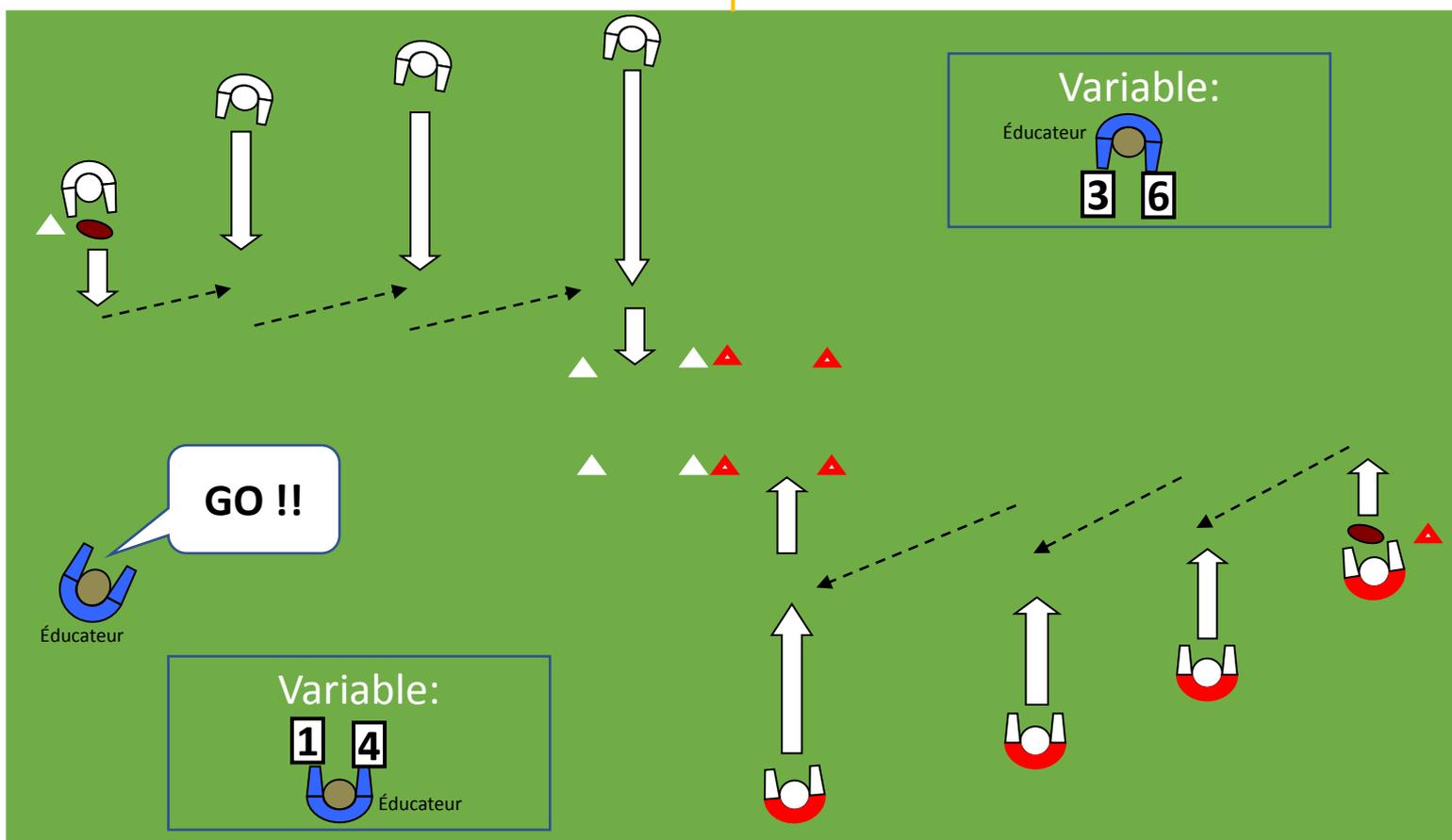
Score principe : 1 point pour l'équipe qui marque en premier.



LE MATÉRIEL : Plots, coupelles de différentes couleurs/un ballon par groupe de 3 joueurs/ sifflet et panneaux numérotés pour l'éducateur.

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Faire le jeu dans le sens inverse afin de travailler les 2 sens de passes.
- Faire la passe avec une seule main (main opposée au sens de jeu).
- L'éducateur lève furtivement (2 sec) 2 panneaux numérotés ou 2 cônes de couleurs. Suite au jeu, si l'équipe est capable de donner les 2 chiffres présentés: 2 pts supplémentaires à l'équipe. 1 pt sera donné si l'équipe n'a perçu qu'un seul chiffre.





15 min

**DANS CE JEU L'ENFANT VA :**

- Se déplacer en manipulant le ballon
- Transmettre le ballon à ses coéquipiers.
- Poser et ramasser le ballon
- Marquer

**ORGANISATION**

4 joueurs positionnés derrière la ligne des 22m entre la ligne des 15m et la ligne de touche.

Lorsque le joueur 1 joue un CPF, le chronomètre se déclenche.

- Jeu déployé du joueur 1 au joueur 4 sur la largeur des 15m.
- le joueur 4 pose le ballon sur la ligne des 10 m dans le couloir des 5m
- Tous les joueurs se placent et doivent rester dans le couloir des 5m.
- Le joueur 3 ramasse le ballon et le pose sur la ligne médiane.
- les joueurs peuvent reprendre la largeur après avoir franchi la ligne médiane dans le couloir des 5m.
- Le joueur 2 ramasse le ballon et le pose sur la ligne des 10m.
- Le joueur 1 ramasse le ballon et joue en jeu déployé

- Le dernier joueur en possession du ballon l'aplatit dans la zone de marque délimitée par les 2 plots espacés de 2 m, et le chronomètre s'arrête.

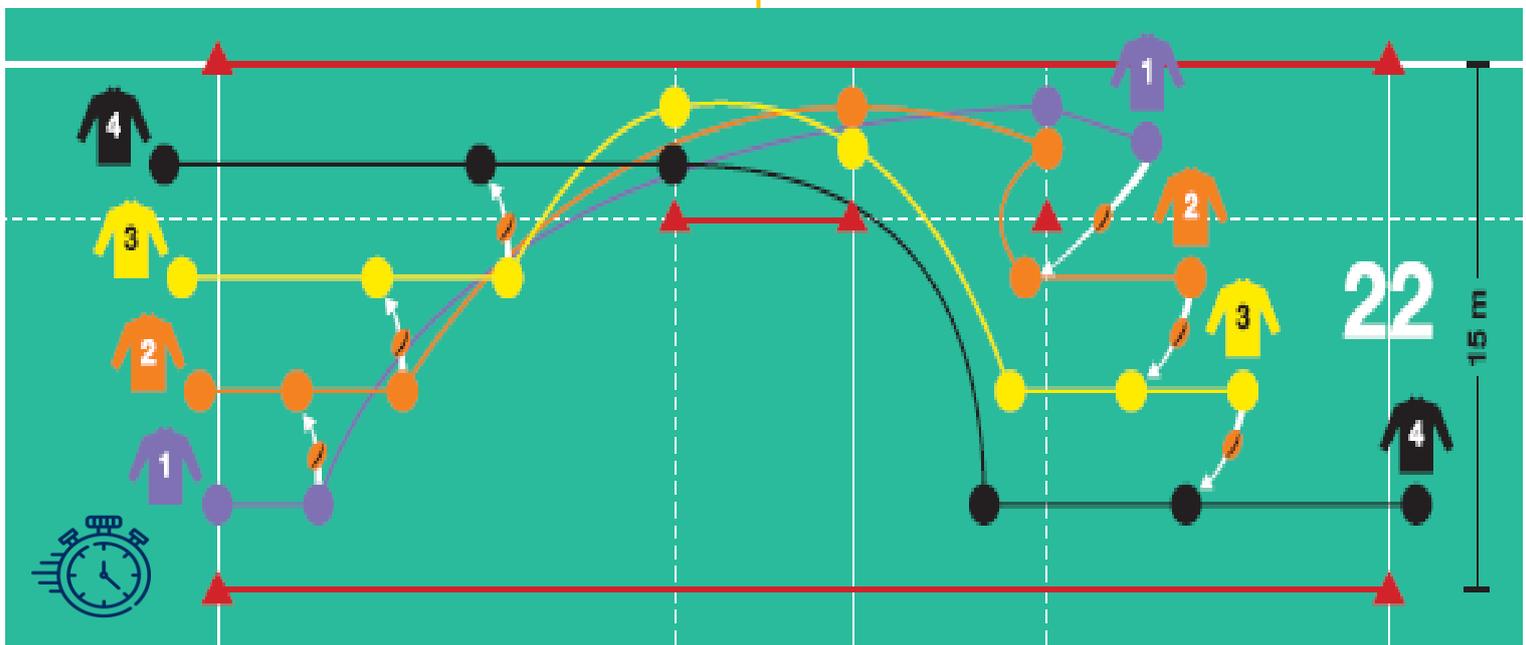
- Effectuer plusieurs passages pour chaque équipe de 4 joueurs et prendre les meilleurs temps.



LE MATÉRIEL : Plots, coupelles de différentes couleurs/un ballon par groupe de 4 joueurs/ chronomètre pour l'éducateur.

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Faire la passe avec une seule main (main opposée au sens de jeu).
- Modifier ou ajouter des habiletés (passes dans la chute, chisteras, dribbling, passes au pied...)
- Réduire la distance du parcours.





EFFECTIF: 1 éducateur pour 6 à 10 joueurs



DANS CE JEU L'ENFANT VA : développer sa technique individuelle de jeu au pied en découvrant les différents types de coup de pied que le rugby propose



ORGANISATION

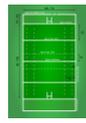
Au signal de l'éducateur, le joueur commence le parcours et doit aller le plus vite possible. A chaque geste technique raté, un malus de 5 seconde se rajoutera à son temps de parcours. Nous pouvons proposer cette situation sans pression de temps afin que les joueurs s'appliquent et on peut finir sous forme de challenge « du meilleur joueur au pied ».

Afin de limiter le temps d'attente, faite partir le 2nd joueur dès que le 1^{er} rentre dans la partie dribbling



LE MATÉRIEL :

- 15 Plots coupelles
- 1 poteau de rugby
- 1 ballon par joueur
- 1 Chrono



LE TERRAIN :

- ¼ de terrain de rugby



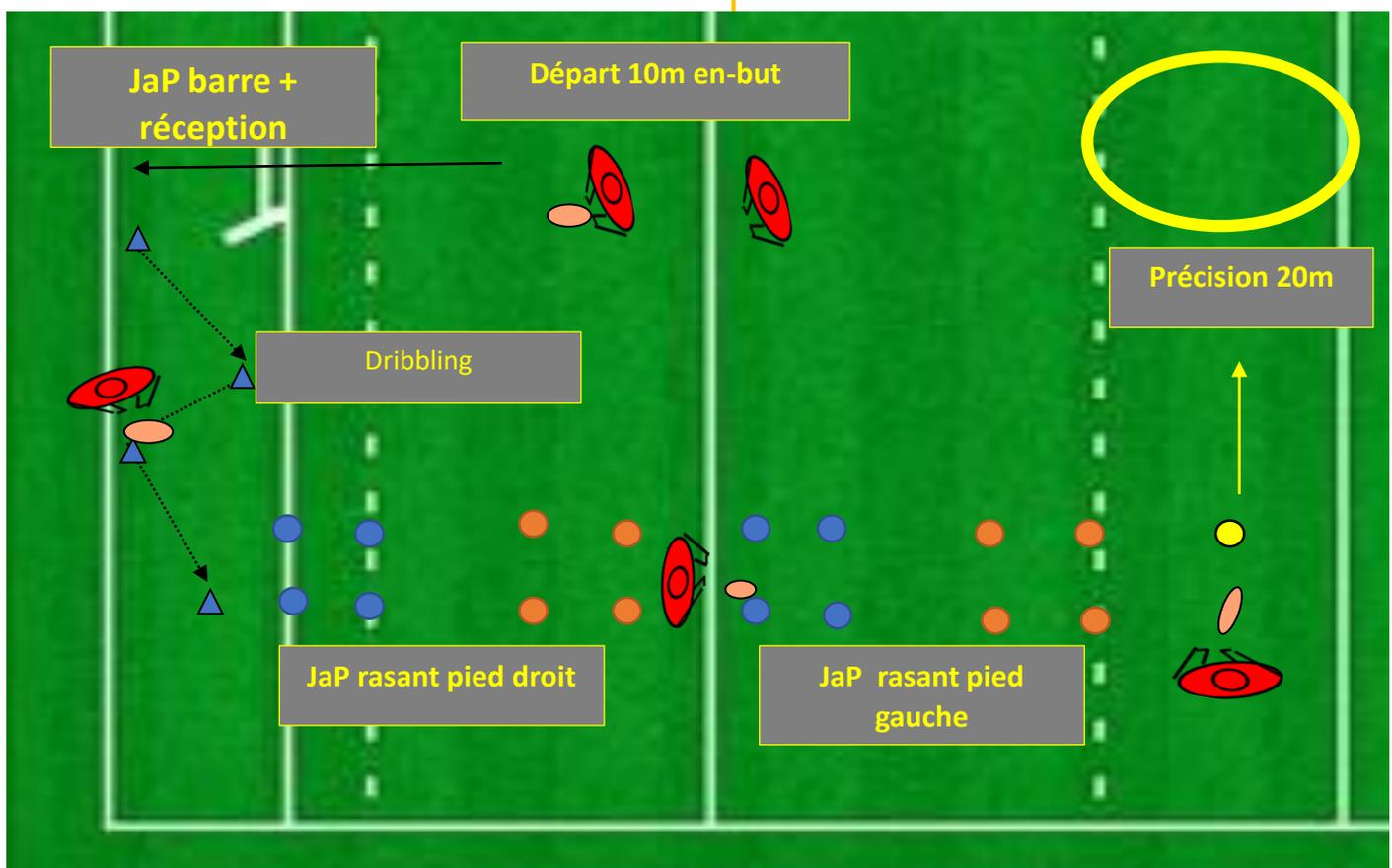
SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES

- Faire l'ensemble du parcours sur le mauvais pied
- Demander un drop au lieu du Jap de précision
- Rajouter des remises en jeu au pied durant le parcours



LIEN VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=BGivfpKgR-I> ;





10 min

**DANS CE JEU LE JOUEUR VA :**

Enchaîner les tâches : Attraper le ballon, passer, courir (suivre le ballon)

**ORGANISATION**

Disposer les plots en cercle (2 Joueurs en plus que le nombre de plots positionnés pour permettre une rotation); Un joueur à chaque plot et 2 Ballons (au niveau des bases où il y a 2 joueurs).

Au top de l'éducateur: faire la passe au joueur sur le plot suivant, puis courir se positionner à sa place, puis attraper le ballon...

Pensez à changer le sens de passe



LE MATÉRIEL : Plots/couppelles + 2 Ballons

**RÔLE DE L'ÉDUCATEUR :**

Animer/Challenger: "Pas de ballons au sol"

Corriger/Améliorer: cible pour rattraper le ballon, geste de la passe (accompagner le ballon)

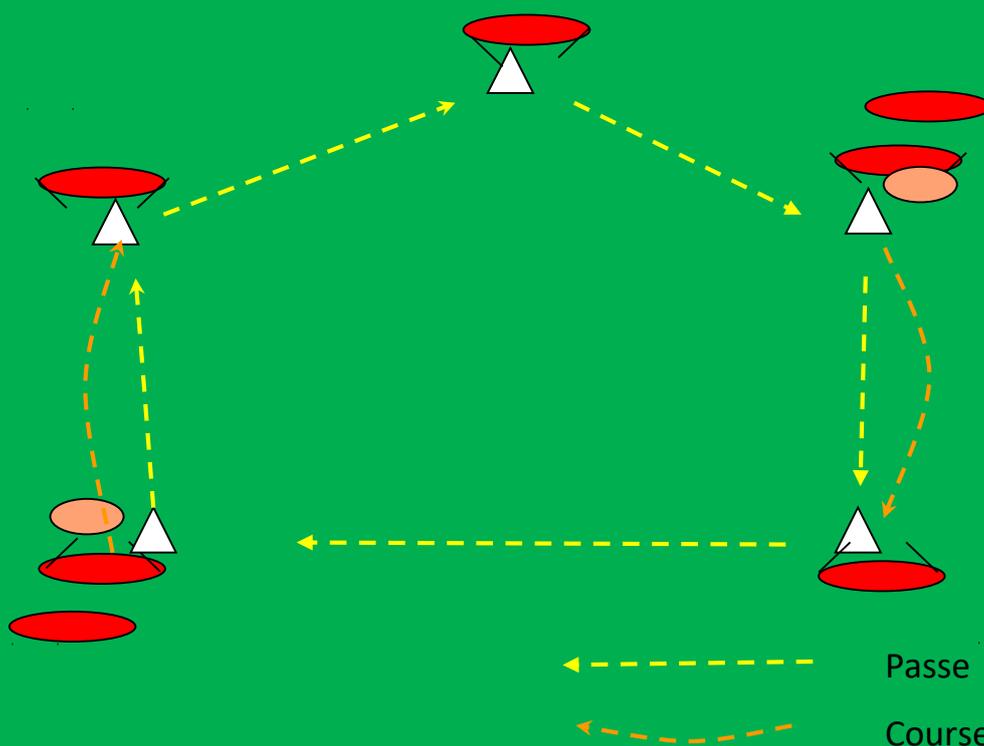
Encourager/Valoriser

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Augmenter/raccourcir les distances de passes
- Passe au pied



VIDEO: [Vidéo stade 3 : Passe](#)





10 min

**DANS CE JEU L'ENFANT VA :**

- Se déplacer en transmettant le ballon avec la main et/ou le pied.

**ORGANISATION**

Au signal de l'éducateur, les joueurs (par deux) se déplacent vers la ligne de cônes rouges. Le joueur qui avance transmet le ballon à son coéquipier par un jeu au pied. Le joueur qui recule renvoie le ballon à la main. Arrivés à la ligne de cônes rouges, les 2 joueurs inversent les rôles pour revenir à la ligne de cônes blancs.

Si le ballon tombe au sol retour à la ligne de départ.

Obligation de franchir la ligne pour les 2 joueurs.

Obligation de renvoyer à chaque fois le ballon à la main. Obligation de garder une distance max de 5 mètres entre les 2 joueurs.

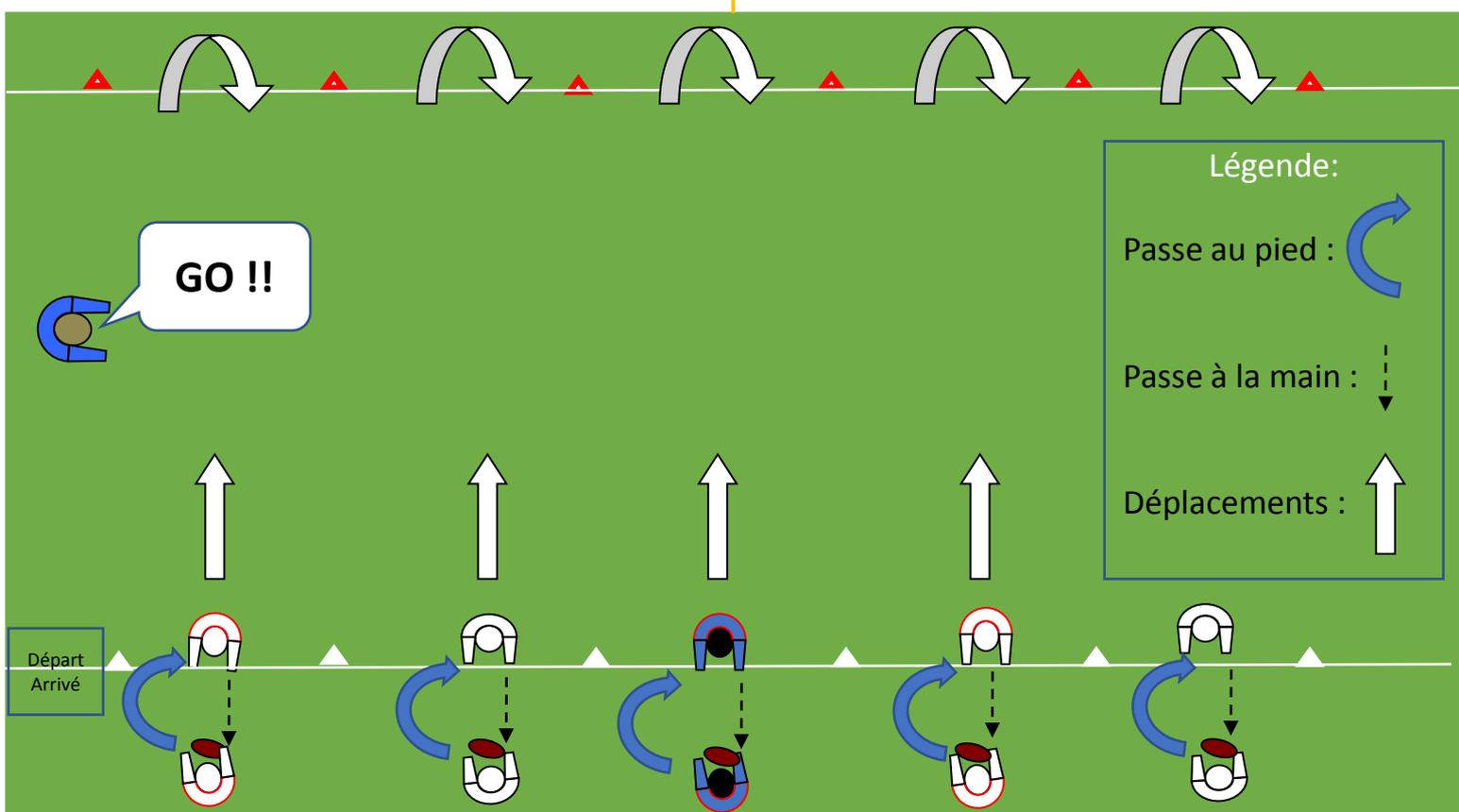
Score principe : 3 points pour l'équipe qui arrive en 1er, 2 pts pour le 2^{ème}, 1 pt pour le 3^{ème}.



LE MATÉRIEL : Plots, coupelles de différentes couleurs/un ballon par groupe de 2 joueurs/ sifflet pour l'éducateur.

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Faire la passe avec une seule main.
- Alternner les 2 cotés de passes (passe avec seulement la main gauche ou seulement la main droite).
- Alternner les 2 pieds (Gauche ou droite).
- Augmenter ou réduire la distance du parcours.





15 min

**DANS CE JEU LE JOUEUR VA :**

Attraper la balle, au sol, les yeux fermés, dans le dos... et la passer à un coéquipier. Sa dextérité à attraper le ballon et le passer permettra à son équipe de gagner un défi.

**ORGANISATION**

Etape 1 : 2 joueurs face à face (2m) se font des passes avec contraintes: Yeux fermés, de dos au lanceur, taper dans ses mains dans le dos entre 2 passes, une main dans le dos, 2 ballons et se faire une passe en même temps...

Etape 2 : 4 joueurs positionnés aux 4 angles d'un rectangle avec 1 ballon; Sur le petit côté (1 et 3) du rectangle faire une passe au joueur suivant avec contraintes (rouler, en l'air, Forte, en bas...); Sur le Grand côté (2 et 4) passe normale (OBJ: Attraper et donner rapidement);

Pensez à changer les joueurs de places et le sens de passe



LE MATÉRIEL : Plots/couppelles (1/joueur)/un ballon pour 2 joueurs

**RÔLE DE L'ÉDUCATEUR :**

Animer/Challenger: Nombres de tours de passes effectuées sur un temps donné.

Corriger/Améliorer: cible pour rattraper le ballon, geste de la passe (accompagner le ballon)

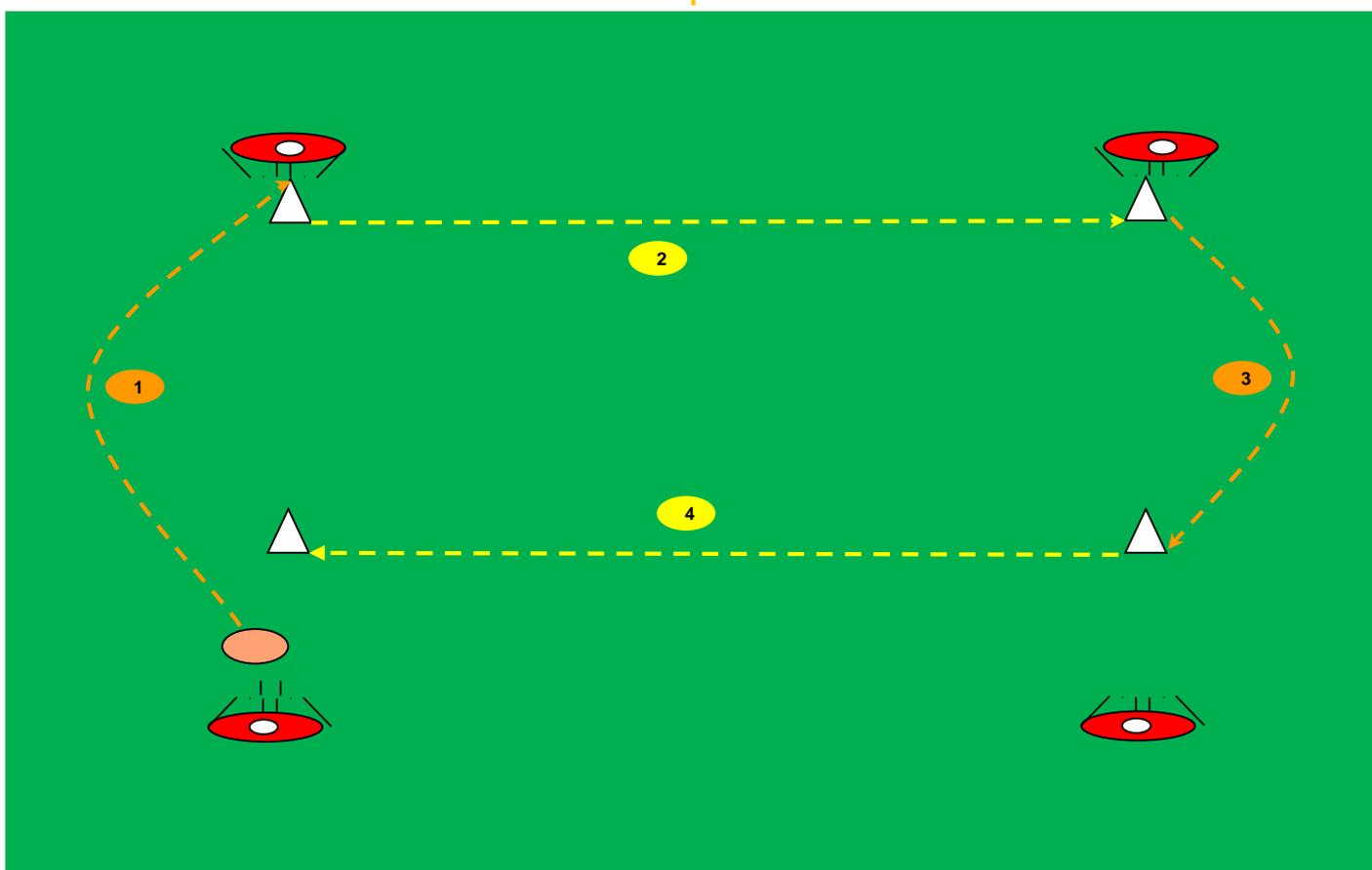
Encourager/Valoriser

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Augmenter/raccourcir les distances de passes
- Ajouter un 2ème ballon sur le carré
- Passe au pied

**VIDEO:**

[Vidéo Stade 3 : Manipulation de balle](#)





5 min



DANS CE JEU L'ENFANT VA : Se déplacer, transporter le ballon, prendre des informations et marquer

**ORGANISATION**

Au signal de l'éducateur, les enfants reproduiront la combinaison de couleur définie par l'éducateur en allant marquer sur chacun des plots correspondant. Une fois la combinaison réalisée, il passe le relais au joueur suivant en lui faisant la passe. Course de relais à **2 vs 2**. (l'atelier peut être dupliqué)



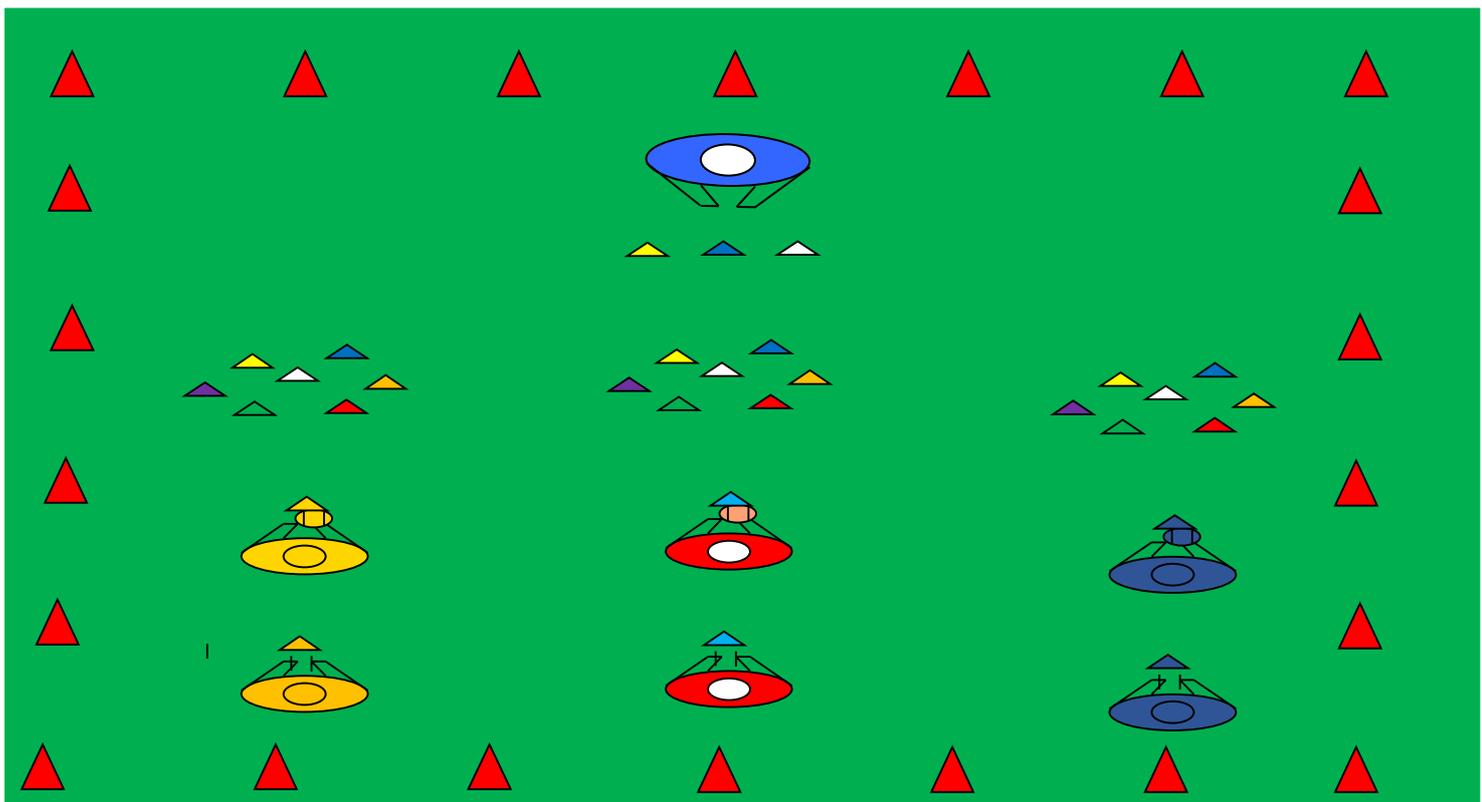
LE MATÉRIEL : Plots coupelles de différentes couleurs/un ballon par enfant/Sifflet et plots pour éducateur



RÔLE DES PARENTS : RAS

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Varier les combinaisons de couleurs (plus ou moins de plots à valider avant de passer le relais)
- Varier le mode de transport du ballon (à la main, au pied)
- La combinaison est visible quelques secondes avant le coup d'envoi puis disparaît (mémoire)



Rugby
stade 3**EFFECTIF:** 3 joueurs/ échelle**DANS CE JEU L'ENFANT VA :**

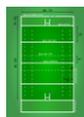
Utiliser différents modes de motricité tout en dissociant le haut et le bas de son corps. Au fur à mesure des passages nous pouvons également intégrer des gestes techniques (passes – coup de pied de remise en jeu, etc...)

**ORGANISATION**

Au signal de l'éducateur, Les joueurs effectuent 5 répétitions avec les mêmes consignes. Exemple 2 appuis par échelon + rotation du ballon autour de la taille. Le retour s'effectue par l'extérieur de l'échelle afin de ne pas gêner les partenaires. Afin de faire un maximum de répétition les partenaires enchainent dès que le joueur dans l'échelle est au 3^{ème} échelon.

**LE MATÉRIEL :**

- Echelle de coordination ou latte en bois/ ou piquet au sol
- 1 ballon/joueur
- 1 balle de tennis par échelle

**LE TERRAIN :**

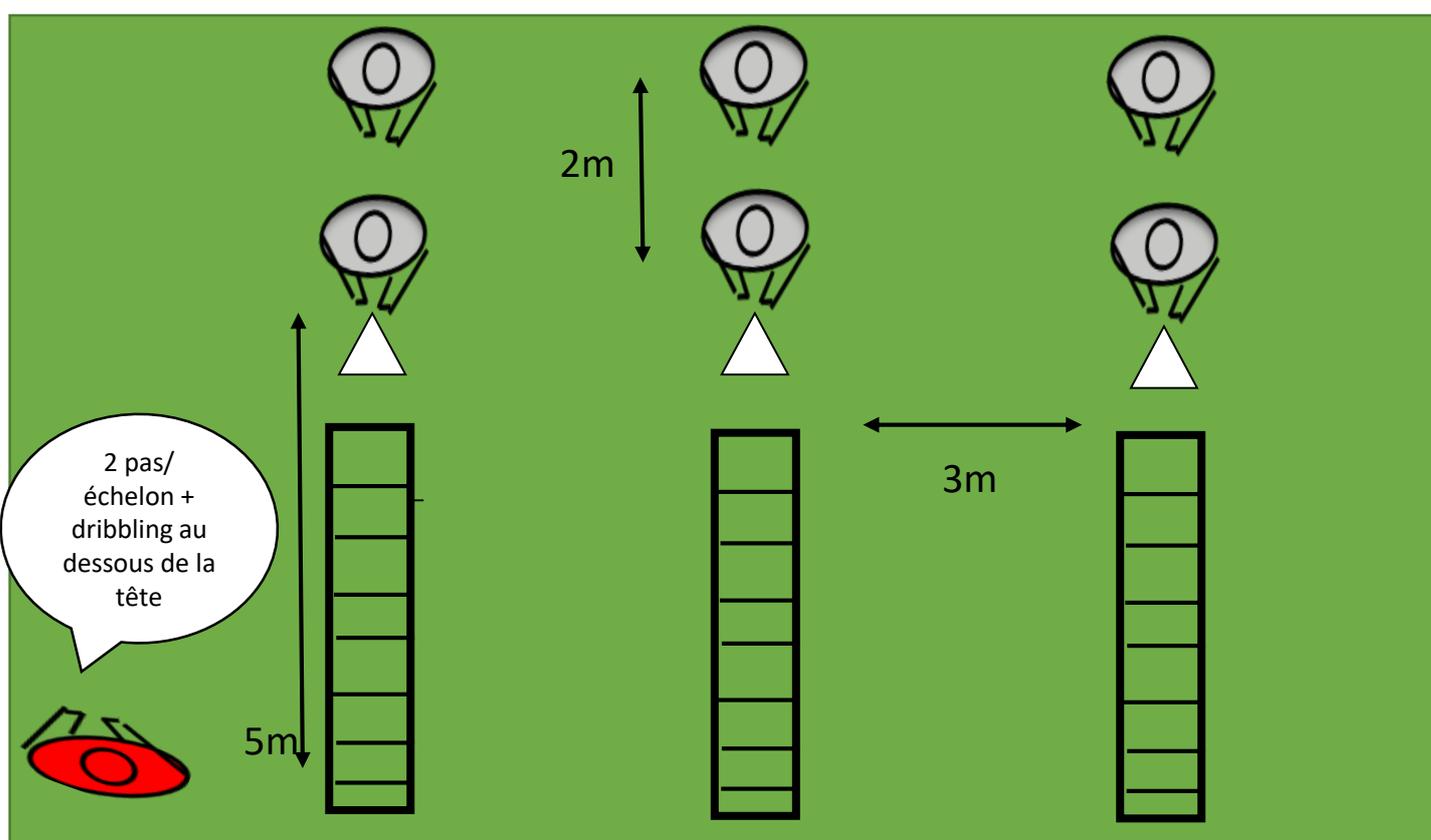
- Plusieurs échelles espacées de 3m pour la sécurité

**SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES**

- Varier le type de pas en avançant/ en reculant/ en latéral
- complexifier le nombre de tâche au fur à mesure de l'exercice
- Commencer à 50% de la vitesse max pour finir à 100% une fois que le mouvement est assimilé par les joueurs
- Pour le rendre plus ludique, ajouter un système de point: 1point/passage réussi

**LIEN VIDEO:**

https://www.youtube.com/watch?v=P-7g7H_sWIM;





10 min



DANS CE JEU LE JOUEUR VA : Se déplacer dans un espace libre, attraper la balle en se déplaçant, transmettre le ballon à un coéquipier démarqué, marquer... en gardant sa vitesse et son avance sur le défenseur (aucun contact).



ORGANISATION

4 joueurs, le joueur 1 (sur la ligne jaune) transmet le ballon au joueur 2 puis se dirige vers un plot d'une couleur (rouge ou bleu). Le joueur 2 attrape la balle et se dirige vers le plot de couleur non choisit par le joueur 1. Juste avant le plot, le joueur 2 doit transmettre le ballon au joueur 3.

Le joueur 3 se démarque en face du plot de couleur non choisit par le joueur 4 et attrape le ballon à pleine vitesse, il marque sur la ligne jaune (sans être touché par 4). Le joueur 4 s'est déplacé sur un plot de couleur au moment de la transmission de 1 vers 2.

Pour la rotation, 3 devient 1, 4 devient 2, 1 devient 3 et 2 devient 4.



LE MATÉRIEL : Plots coupelles de différentes couleurs/un ballon pour 4 joueurs



RÔLE DE L'ÉDUCATEUR : Animer/Challenger/Corriger-Améliorer.



SAVOIR S'ADAPTER / LES VARIABLES

- Varier les distances entre 2 et 3 (difficulté technique).
- Varier les distances entre ligne jaune et réception du joueur 2 (difficulté perceptif-décisionnel / urgence de prise d'info).
- Passe au pied
- Le 4 se déplace à la réception du joueur numéro 2 (moins de temps de lecture pour 2 et 3)

