



**FFR**

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

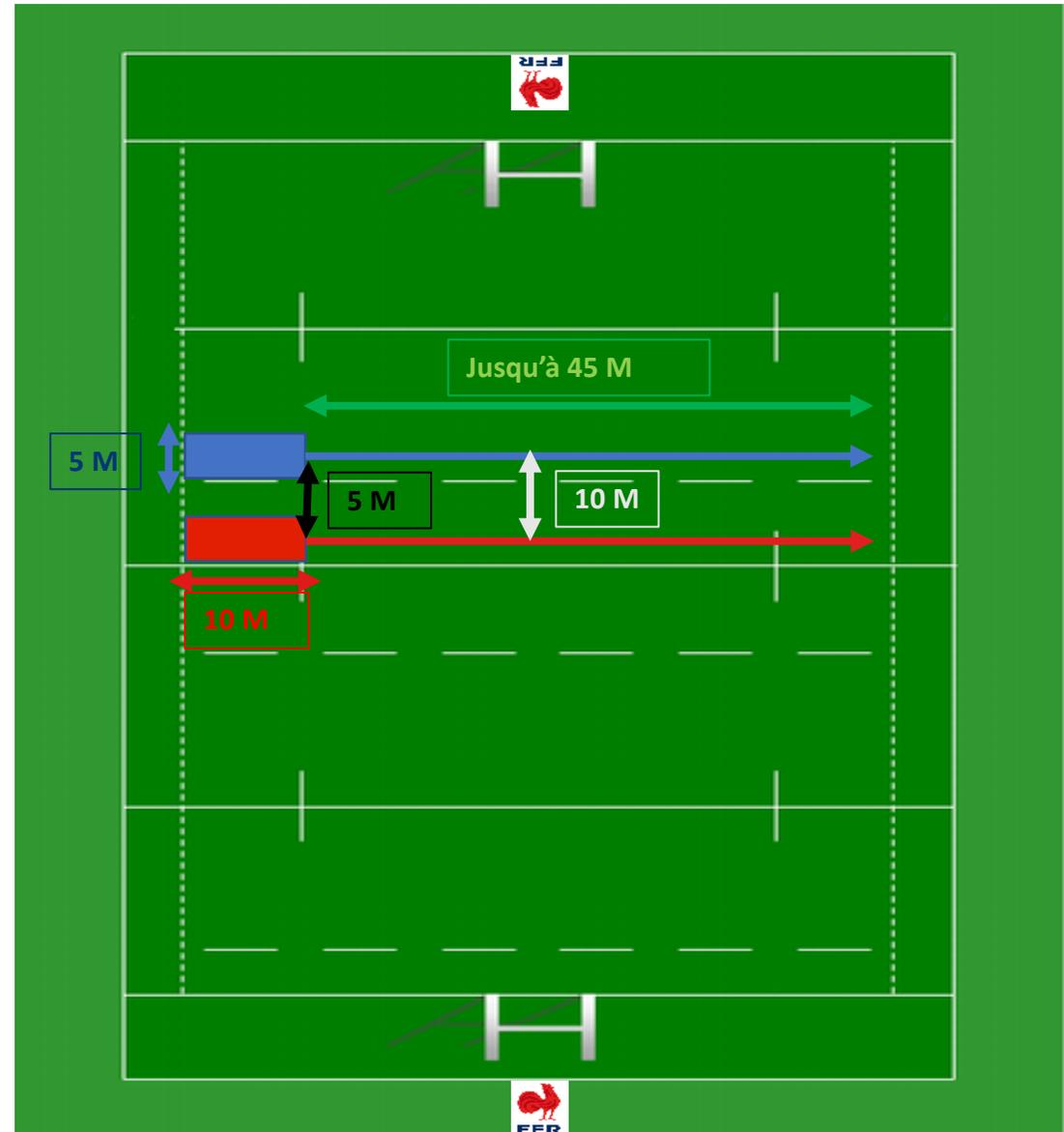
- La séance se déroule sur un terrain complet.
- Aucun matériel n'est indispensable pour réaliser ce programme d'entraînement mis à part des plots et **4 ballons** (5 par enfant soit 45 pour une séance complète avec 9 enfants et 1 éducateur).
- Un espace est dédié à chaque enfant pour l'ensemble de la séance: il pourra y réaliser tous les exercices demandés sans jamais avoir d'interactions avec les autres participants **autre que des passes**. 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 dure environ 45' et se découpe en 2 phases: échauffement, 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.

## Disposition des espaces de travail

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

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

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



## 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.
- 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.
- 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 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 Echauffement

15'

# Echauffement Ecole de rugby



|   | <u>VOIR LA VIDÉO</u>   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS  | RECUPERATION |
|---|--|---|--------|--|--------------|
| A | <b>Enchaînement au sol: ramper, rouler, marche 4 appuis et sauts de grenouilles.</b>   | <u>Travail de motricité au sol:</u><br>Utiliser 4 modes de déplacements au sol sous forme de navettes   | 4-6    | 1 (distance= 5 à 10m)  | 30''         |
| B | <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).</b> | <u>Travail de sauts et coordination.</u><br>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 | <b>Course en T</b>   | <u>Travail de motricité</u><br>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 | <b>Course en L</b>   | <u>Travail de course et changement de direction.</u><br>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 | <b>Course en X avec passage au sol</b>   | <u>Travail de motricité et transition sol/debout:</u><br>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 | <b>Se relever et sprinter</b>  | <u>Travail de course</u><br>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.*

# Echauffement Jeunes et seniors amateurs



| <u>VOIR LA VIDÉO</u> |  | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS                     | RECUPERATION |
|----------------------|--|---|--------|---------------------------------|--------------|
| A 1                  | <b>Hip thrust unilatéral (extension de hanche)</b>   | <u>Activation et renforcement bas du corps.</u><br>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                  | <b>Gainage avec instabilité</b>  | <u>Activation et renforcement sangle abdominale.</u><br>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                  | <b>Gainage cervicales</b>  | <u>Activation et renforcement cervicales</u><br>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                    | <b>Enchaînement course arrière, sauts verticaux et horizontaux (type foulée bondissante)</b>       | <u>Travail de motricité et préparation à la course</u><br>Enchaînez 3 types de déplacements sous forme de navettes sur 10m  | 6-8    | 1 (soit 1 passage par exercice) | 15''         |
| C                    | <b>Parcours renforcement et cardio à poids de corps (Pompes, burpees et sauts type tuck jump).</b> | <u>Travail de renforcement et cardio.</u><br>Enchaînez pompes, burpees (rester gainé) et sauts type tuck jump.  | 4-6    | 5 à 10 par exercice             | 30''-45''    |
| D                    | <b>Course navette et passage au sol</b>  | <u>Travail de course et transition sol/debout:</u><br>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)

30'

# Séance 1 EDR axée manipulation/pied + perceptif décisionnel sans opposition à distance EDR



|  | VOIR LA VIDÉO   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|--|---|---|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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><br>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>B</b><br>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><br>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''    |
|    | <b>C</b><br>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><br>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      | 1           | 20''-30''    |
|    | <b>D</b><br>Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.  | <u>Travail technique de pied :</u><br>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''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.  | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) .<br>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 |
|--|---|---|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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><br>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. <b>Durant le jeu, au signal de l'éducateur, le porteur doit poser le ballon pour réaliser une passe de 9.</b>   | 4      | 4 à 6       | 30''         |
|    | <b>B</b><br>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><br>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 ; <b>Augmenter les distances ou baisser le temps / séance 1</b> ). Le joueur 4 ramène le ballon (1 devient 2; 2 devient 3...)                  | 5      | 1           | 20''-30''    |
|    | <b>C</b><br>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><br>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. <b>Alterner main droite/main gauche.</b> 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''    |
|    | <b>D</b><br>Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.  | <u>Travail technique de pied :</u><br>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). <b>Alterner pied droit / pied gauche.</b>   | 5      | x           | 20''-30''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.  | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) .<br>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



|   | <u>VOIR LA VIDÉO</u>  | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|---|---|---|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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><br>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>B</b><br>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><br>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''    |
|    | <b>C</b><br>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><br>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 / 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''    |
|    | <b>D</b><br>Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.  | <u>Travail technique de pied :</u><br>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''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.  | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) .<br>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 |
|---|---|---|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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><br>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 <b>Augmenter les distances de passes / séance 3.</b>   | 4      | 4 à 6       | 30''         |
|    | <b>B</b><br>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><br>Démarrer à la passe du joueur 1 pour le joueur 2. Le joueur 2 botte en cloche (rasant pour les débutants). <b>Alterner pied droit / pied gauche.</b> 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''    |
|    | <b>C</b><br>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><br>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. <b>Agrandir le carré / séance 3.</b> 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''    |
|    | <b>D</b><br>Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré.  | <u>Travail technique de pied :</u><br>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). <b>Alterner pied droit / pied gauche. Agrandir le carré / séance 3.</b>   | 5      | x           | 20''-30''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.  | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied) .<br>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 1 Jeunes et seniors axée manipulation/pied + perceptif décisionnel avec opposition à distance



|   | <u>VOIR LA VIDÉO</u>  | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|---|---|---|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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><br>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>B</b><br>Pied : tennis-Rugby<br>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><br>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''    |
|    | <b>C</b><br>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><br>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''    |
|    | <b>D</b><br>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><br>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''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.  | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied).<br>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 seniors axée manipulation/pied + perceptif décisionnel avec opposition à distance



|  | VOIR LA VIDÉO   | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|--|---|---|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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><br>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 <b>après une roulade vers l'avant ballon en main</b> . Le défenseur passe d'un couloir à l'autre avec la posture adéquate pour stopper l'avancée. (3x1 possible).  | 4      | 1           | 30''         |
|    | <b>B</b><br>Pied : tennis-Rugby<br>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><br>Démarrer en 1x1, ballon en main. Shooter dans une zone libre du terrain <b>en alternant 1 fois sur 2 avec un drop</b> . 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''    |
|    | <b>C</b><br>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><br>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 <b>après une roulade vers l'avant ballon en main</b> . 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''    |
|    | <b>D</b><br>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><br>Au signal, transmettre le ballon en coup de pied rasant à son vis-à-vis <b>en alternant les pieds</b> . 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''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.  | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied).<br>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 seniors axée manipulation/pied + perceptif décisionnel avec opposition à distance



|  | VOIR LA VIDÉO   | OBJECTIFS et CONSIGNES   | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|--|---|--|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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><br>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. <b>Alterner passe au sol / debout.</b> Le défenseur passe d'un couloir à l'autre avec la posture adéquate pour stopper l'avancée. (3x1 possible).  | 4      | 1           | 30''         |
|    | <b>B</b><br>Pied : tennis-Rugby<br>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><br>Démarrer en 1x1, ballon en main. Shooter dans une zone libre du terrain <b>en alternant les pieds.</b> 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''    |
|    | <b>C</b><br>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><br>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. <b>Alterner passe au sol / debout.</b> 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''    |
|    | <b>D</b><br>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><br>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 <b>une roulade ballon en main toutes les 2 réceptions.</b> 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''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.  | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied).<br>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 seniors axée manipulation/pied + perceptif décisionnel avec opposition à distance



|  | VOIR LA VIDÉO  | OBJECTIFS et CONSIGNES  | SERIES | REPETITIONS | RECUPERATION |
|--|--|---|--------|-------------|--------------|
|    | <b>A</b><br>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. <b>Agrandir la zone neutre / séance 3.</b>   | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>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>B</b><br>Pied : tennis-Rugby<br>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><br>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''    |
|    | <b>C</b><br>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. <b>Agrandir la zone neutre/séance 3.</b> (passer en 5x4 pour les experts) | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>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''    |
|    | <b>D</b><br>Pied : Coup de pied rasants entre 2 binômes face à face, sur un terrain carré évitant le défenseur.  | <u>Travail de démarquage et technique de pied :</u><br>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 <b>une roulade ballon en main toutes les réceptions</b> . 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''    |
|  | <b>E</b><br>Main / pied : jeu du miroir (action/réaction) : imiter les actions des partenaires d'entraînement.   | <u>Travail perceptif décisionnel et technique.</u><br>Démarrer en 2x2 avec toutes sortes de passes (+ courses, sauts, postures, dextérité main/pied).<br>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.



**FFR**