

FFR






**Programme de reprise après
période de confinement:
Stade Rugby 4 Ecoles de
Rugby et jeunes/séniors
amateurs.**

1 Echauffement

20'

Échauffement École de rugby



	<u>VOIR LA VIDÉO</u>	OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
	A	Enchaînement libre d'exercices de motricité (3 à 4 actions)			
		<u>Travail de motricité et d'activation:</u> Choisir 3 à 4 actions préalablement vues dans les phases 1, 2 et 3. Exemple: Ramper, roulade avant, marche en canard et sauts en cloche-pied.	4-6	1 (distance= 5 à 10m)	30''
	B1	Saute-mouton			
		<u>Travail de motricité et de coordination.</u> Effectuer un saute-mouton sur un partenaire puis ramper entre ses jambes, récupérer un ballon et effectuer une course navette (10m à 20m aller et retour). Inverser les rôles au passage suivant.	4-6	1 ou 2	Enchaenez
	B2	Gainage			
		<u>Travail de renforcement et de motricité</u> Ramper sous un partenaire en position de gainage axial sur les mains puis lui sauter par-dessus alors qu'il passera en gainage sur les coudes. Ramasser un ballon et effectuer une course navette (10m à 20m aller et retour): durant ce temps le partenaire reste en position de gainage. Inverser les rôles au passage suivant.	4-6	1 ou 2	30''
	C	Passes en carré avec motricité			
		<u>Travail de motricité.</u> 4 joueurs sont placés autour d'un carré (environ 3x3m) et doivent effectuer des passes; Une fois la passe effectuée chaque joueur doit réaliser une action (course, passage au sol...) avant que le ballon ne lui revienne. Enchaîner les tours en variant les actions et les côtés de passe.	4-6	4 à 6 tours	30''
	D	Passes et course			
		<u>Travail de course:</u> 4 joueurs sont disposés en ligne (espacés de 2m à 5m) et doivent se passer le ballon tout en restant immobiles. 1 autre joueur va se mesurer à eux à la course: il va tenter de réaliser le même trajet que le ballon mais en courant et bien-sûr essayer d'être plus rapide!	4-6	1	30'' à 45''
	E	Duel			
		<u>Travail de changements de direction et d'explosivité:</u> Deux joueurs sont opposés dans un carré (5x5m). Le porteur de balle va tenter d'aller marquer en jouant sur ses qualités d'appuis et d'explosivité tandis que le défenseur va tenter de le toucher sur la zone du short. On varie les placements des deux joueurs pour le lancement. Inverser les rôles au passage suivant.	4-6	4 à 6	30''



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

Programme d'entraînement

Échauffement Jeunes et séniors amateurs



VOIR LA VIDÉO		OBJECTIFS et CONSIGNES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION
A	Enchaînement libre d'exercices de motricité (3 à 4 actions)	<u>Activation et renforcement bas du corps.</u> Choisir 3 à 4 actions préalablement vues dans les phases 1, 2 et 3. Exemple: Hip-thruster, squat, fentes et course arrière	4-6	1 (distance= 10 à 20m)	30''
B1	Gainage cervicale et gainage spécifique en quadrupédie	<u>Renforcement et travail postural</u> Un joueur se place en quadrupédie (dos plat, tête relevée, regard vers l'avant). Son partenaire lui impose des pressions pour essayer de le déformer et lui doit faire pour rester stable et dans la même posture.	3-5	5-10	Enchaenez
B2	Gainage et réactivité	<u>Renforcement et travail postural</u> Un joueur se place debout, jambes fléchies, dos et tête placée, les bras tendus sur les côtés. Il ferme ensuite les yeux. Son partenaire lui impose ensuite des pressions (bras, épaules, tête, corps...) aux quelles il doit réagir sans se déformer et en régulant ses appuis si besoin.	3-5	10'' à 20''	45''
C	Passes en carré avec motricité	<u>Travail de motricité.</u> 4 joueurs sont placés autour d'un carré (environ 3x3m) et doivent effectuer des passes; Une fois la passe effectuée chaque joueur doit réaliser une action (course, passage au sol...) avant que le ballon ne lui revienne. Enchaîner les tours en variant les actions et les côtés de passe.	6-8	6 à 10 tours	15'' à 30''
D	Jeu réduit: 2 contre 1	<u>Jeu réduit: préparation physique intégrée.</u> Enchaîner les 2 c 1 durant 15'' à 30'' dans un espace de 10x5m. Le plus est de marquer le plus d'essai sans être touché dans le temps imparti. Les actions s'enchaînent sous forme d'aller-retour. 1 série= 2 passages en attaque et un passage en défense. NB: on ne s'arrête pas de jouer en cas de toucher, le but est d'enchaîner non stop!	6-8	1	30''-45''
E	Jeu réduit: 3 contre 2+1	<u>Jeu réduit: préparation physique intégrée:</u> 3 attaquants affrontent 3 défenseurs placés en 2+1 sur un espace de 25x15m. Le ballon est forcément à l'attaquant du milieu au moment du lancement. Le but est d'aller marquer le plus vite possible sans se faire toucher (intégrer la poursuite ou non). Une fois l'action réalisée les deux équipes inversent les rôles: ils rejoignent leur nouvelle position en sprint puis repartent sur le même type d'action. NB: on ne s'arrête pas de jouer en cas de toucher, le but est d'enchaîner non stop!	6-8	4 à 6	30''-45''



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

Jeu réduit: 3 contre 3

[VOIR LA VIDEO](#)

Consignes : Opposition à 3 contre 3 dans (60x22m).

Règle d'opposition: toucher 2 mains sur la zone définie (par exemple le buste ou le short...)..

Perte de balle: Au moment du 4^{ème} toucher et à chaque fois que la balle touche le sol (à moduler en fonction du niveau des pratiquants et du niveau de fatigue).

Contrainte imposée à la défense: obligation de passer au sol après avoir touché un attaquant (possibilité de moduler cette règle en fonction du niveau des pratiquants, par exemple: uniquement sur les deux 1ers touchers...).

Contrainte imposée à l'attaque: après avoir été touché le porteur de balle peut porter le ballon mais ne peut pas marquer. Après avoir marqué un essai les attaquants repartent sans délai attaquer l'en-but opposé.

Possibilité d'organiser 4 terrains donc de faire évoluer 24 athlètes en même temps.

Possibilité de challenger les pratiquants avec le système des montantes/descendantes.

Réaliser des blocs de 45" à 1'30 avec le même temps de récupération (ou moins en fonction du niveau des pratiquants), à répéter entre 4 et 6 fois et 2 ou 3 séries.



Rugby à 5

[VOIR LA VIDEO](#)



TERRAIN	Surface du sol : gazonnée, synthétique, dure Aire de jeu : longueur : entre 50 et 70m ; largeur : entre 35 et 50m
TEMPS DE JEU	Le temps de jeu maximum pour une rencontre est de 20 minutes. Une rencontre est composée de deux périodes allant de 5 à 10 minutes et d'une mi-temps de 1 à 2 minutes. La durée des matchs est fixée par l'organisateur en fonction du nombre d'équipes engagées, de terrains disponibles et la durée du tournoi. Ne pas dépasser 60 minutes par ½ journée; 80 minutes par journée par équipe
COUP D'ENVOI	Coup de pied de volée ou tombé d'au moins 5 mètres restant sur le terrain. Si, sur un coup d'envoi le ballon franchi 5 mètres et revient vers la zone du coup d'envoi, le coup d'envoi sera à refaire (à répéter autant de fois que nécessaire) L'équipe qui engage ne peut avancer que lorsque le ballon est saisi ou bloqué du pied par l'équipe adverse.
DROITS ET DEVOIRS DU JOUEUR	L'objectif du rugby à 5 consiste à inscrire plus d'essais que son adversaire et l'empêcher d'en marquer. Tout joueur peut courir, attraper et lancer la balle en arrière sur tout le terrain et marquer en aplatissant la balle. Tout joueur peut empêcher de marquer en s'opposant à l'adversaire, en le touchant à 2 mains, des épaules au bassin. Le jeu au pied est autorisé si la balle est reprise sans rebond par le botteur ou un partenaire en jeu. Ballon tombé au sol : balle à l'adversaire.
LE TOUCHER	Le plaquage, la percussion et le raffut sont interdits. Les défenseurs empêchent l'équipe attaquante d'emporter l'avantage territorial en réalisant un « toucher ». Le « toucher » s'effectue à pleines mains, avec les deux mains simultanément. Le toucher est réalisé par un joueur entre les épaules et le bassin. Le nombre de toucher est limité à 5. Au 6 ème , un changement de possession est effectué à l'endroit du 6 ème toucher. L'équipe qui perd la possession doit poser le ballon immédiatement à l'endroit du 6 ème toucher et reculer à une distance de 5 mètres à partir du point de remise en jeu Après un toucher, le jeu reprend de la façon suivante : touché et toucheur sont debout et restent au contact (une main minimum) à l'endroit où est posé le ballon. Les adversaires se tiennent en arrière de leur partenaire (derrière le dernier pied). Le touché et le toucheur
ESSAIS	Aplatir le ballon au sol, sur ou au-delà de la ligne d'essai et dans la zone d'en-but avec toute partie du corps comprise en la taille et le cou. Chaque essai vaut 1 point - Après essai, l'équipe qui a marqué, engage.
HORS JEU	Les partenaires du porteur du ballon, placés en-avant de celui-ci par rapport à la ligne de ballon mort adverse. Lors de la remise en jeu d'un « toucher », les joueurs placés devant le dernier pied de leur partenaire concerné par le touché.
PENALITE ET REMISE EN JEU	Toute pénalité est jouée à l'endroit de la faute, par un ballon posé au sol, à 5 mètres de toutes lignes, les adversaires à 5 mètres. Le joueur qui se saisit du ballon a la possibilité de le conserver pour une action personnelle. Dès que le joueur s'est saisi du ballon, les adversaires ont la possibilité de jouer.



FFR