PLAN DE FORMATION DU JOUEUR – M8

Direction Technique Nationale

Mise à jour – Mars 2023

LE PLAN DE FORMATION

POURQUOI ?

Le plan de formation doit permettre à tous les éducateurs de construire, en toute sécurité un joueur autonome, créatif et adaptatif.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1

SANTÉ
SÉCURITÉ

2

PLAISIR / FIDÉLISATION
INTÉGRATION

3

AUTONOMIE
VALEURS

LES VALEURS DU RUGBY

INTÉGRITÉ

PASSION

SOLIDARITÉ

DISCIPLINE

RESPECT

M8

LE PLAN DE FORMATION DU JOUEUR

M8

- CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT
- CALENDRIER
- RÈGLES DU JEU
- OBSERVABLES & OBJECTIFS
- CONTENUS D'ENTRAINEMENT
- RESSOURCES ÉDUCATEURS

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 8 ANS

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS MOINS DE 8 ANS

Caractéristiques morphologiques

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO AFFECTIVES
• Fragilité osseuse • Faible masse musculaire et peu de puissance musculaire • Grande amplitude articulaire. • Rythme cardiaque élevé • Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapides	• Nombreuses chutes • Difficultés à coordonner ses mouvements (dissociation inter segmentaire, latéralisation) • Distances mal appréciées (= difficultés à attraper un objet) • Latéralisation non acquise (gauche droite) • Mimétisme très développé	• L'enfant est égocentrique (moi, je) : il joue à côté des autres enfants, rarement avec • La famille est son lieu privilégié d'évolution • Besoin d'affection, de confiance & sécurité

CALENDRIER

OBJECTIFS DE TRAVAIL

Organisation de la saison

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Manipulation	Coordination	Attitudes au contact	Chutes / Luttes

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Manipulation	Attitudes	Oppositions	Oppositions	Tournois	Manipulation

Semaine Nationale des écoles de rugby

Journées ateliers

Plateaux départementaux

Tournois clubs

Cliquer ici pour télécharger le calendrier général

RÈGLES DU JEU

LES RÈGLES FONDAMENTALES DU RUGBY

LA MARQUE

Faire passer le ballon entre les poteaux avec un jeu au pied particulier ou poser le ballon derrière la ligne de but sur toute la largeur du terrain.

LE HORS-JEU

Un joueur situé en avant du porteur de balle par rapport à la ligne de ballon mort adverse, ne pourra pas prendre part au jeu.

LE PLAQUAGE

Tout joueur au sol doit libérer son ballon et le rendre disponible.

DROITS & DEVOIRS DES JOUEURS

Ils sont responsables de la SECURITE de leurs partenaires et de leurs adversaires.

Calendrier des pratiques

Le tableau ci-dessous propose un calendrier avec le type de pratique prescrit :
T+2 = Toucher + 2 secondes – Effectif 5 x 5
J CO = Jeu au contact – Effectif réduit 5 x 5 ou 7 x 7 (en fonction de la catégorie)
RE = Rugby Educatif – Effectif complet 10 x 10 ou 15 x 15
Quelle que soit la catégorie, pour les joueurs débutant l'activité et les joueurs non confirmés, il est conseillé de démarrer la pratique du rugby en respectant la règle du « Toucher + 2 secondes ».

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M8	5X5	T+2	T+2	T+2	T+2	JCO 5X5	JCO 5X5	JCO 5X5	JCO 5X5	JCO 5X5	JCO 5X5

Jeu à 5 X 5
Jouer une grosse partie de la saison (septembre à mars) en « *toucher + 2 secondes* » afin de dédramatiser le contact, de rendre l'activité très ludique et participative pour l'ensemble des joueurs.
En complément, durant cette période l'éducateur devra aussi travailler le contact avec le sol et avec l'adversaire ce qui permettra de terminer la saison (Mars à Juin) par du jeu au contact (tel que décrit dans les formes de « jeu à contacts aménagés »).

RÈGLEMENT MOINS DE 8 ANS

TOUCHER + 2 secondes

5x5 | 30x20m | Max 50 min sur ½ journée
Max 75 min sur 1 journée

+ Toucher 2 mains entre la taille et les épaules
Le porteur de balle à deux secondes pour faire une passe, sans obligation de s'arrêter.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 8 / T+2 : Cliquer ici

JOUER AU CONTACT

5x5 | 30x20m | Max 50 min sur ½ journée
Max 75 min sur 1 journée

+ Lorsque le porteur de balle est en contact avec l'adversaire (debout ou au sol), il doit transmettre la ballon immédiatement. Le plaquage est effectué obligatoirement avec les 2 bras entre la taille et les pieds.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 8 / JCO : Cliquer ici

OBSERVABLES ET OBJECTIFS

4 PHASES DE JEU

- **MOUVEMENT GÉNÉRAL (jeu en mouvement)** – Ballon et joueurs en mouvement
- **PHASES ORDONNÉES (lancements de jeu)** – Joueurs et ballon arrêtés
- **PHASES DE FIXATION** – Joueurs en mouvement et arrêt momentané du ballon
- **LUTTES & CONTACTS**

LE JEU EN MOUVEMENT

OBJECTIFS

PARTICIPER AU JEU DE MOUVEMENT AVEC OU SANS BALLON, POUR MARQUER

COMPORTEMENTS OBSERVABLES EN UTILISATION

JEU DE MOUVEMENT

1. Beaucoup de joueurs jouent seuls, allant le plus souvent jusqu'au blocage. Ils ne se préoccupent pas de savoir ce que le ballon deviendra après leur action.
2. Lorsque le porteur de balle prend en compte ses partenaires, la continuité du jeu (passe relais) est le plus souvent effectuée après le blocage.
3. Les soutiens au porteur se retrouvent très souvent "aspirés" par le ballon. Le porteur de balle "donne ou passe le ballon", le plus souvent à un joueur n'étant pas en position d'avancer = Il y a rarement un espace libre en face du soutien ou le soutien est à l'arrêt.
4. Joueur porteur se retrouve souvent isolé de ses soutiens. Les soutiens sont loin.

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Observation 1

Joue seul et assure peu la vie du ballon. Le joueur se fait encercler.

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Utilisation – Observation n°1

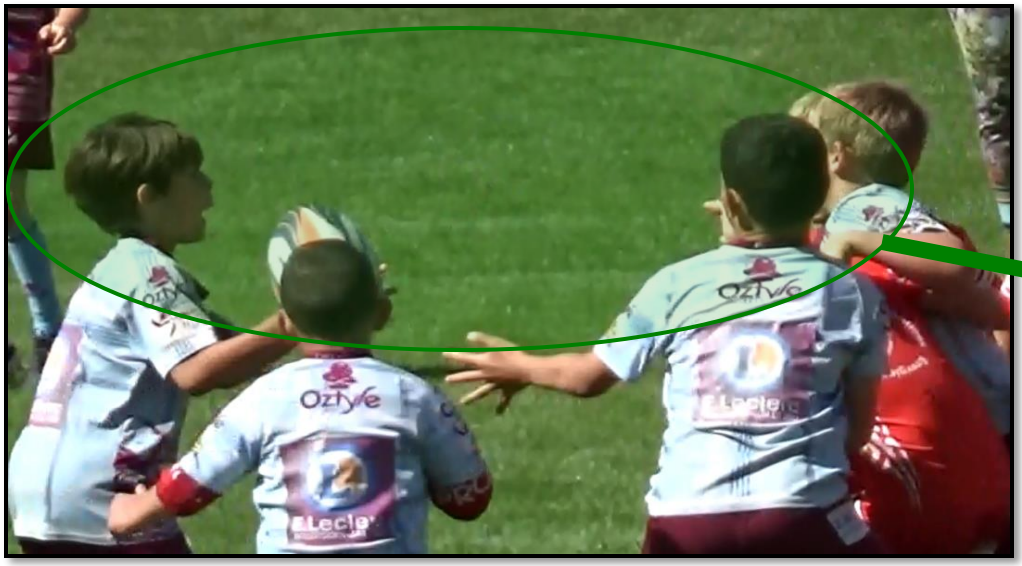
COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Beaucoup de joueurs jouent seuls, allant le plus souvent jusqu'au blocage. Ils ne se préoccupent pas de savoir ce que le ballon deviendra après leur action.

SOUS OBJECTIFS 1

- Rendre le joueur capable d'assurer la vie du ballon en prenant en compte ses partenaires avant et durant sa course balle en main.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



- Je vois où sont les adversaires.
- Je sais où sont mes partenaires car je les cherche du regard durant mon action.
- Je suis le 1er responsable du ballon et donc de la suite du jeu.

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Observation n°2

L'action de passer ou de donner est effectuée au blocage.

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Observation n°2

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Lorsque le porteur de balle prend en compte ses partenaires, la continuité du jeu (passe relais) est le plus souvent effectuée après le blocage.

SOUS OBJECTIFS 2

- Rendre le joueur capable d'effectuer un relais positif, permettant la continuité du jeu et l'avancer de ses partenaires.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Je conserve mon ballon même sous la pression adverse.
- Je sais où sont les adversaires.
- Je vois où sont mes partenaires.
- Je regarde mon partenaire avant de faire ma passe.
- Je passe la balle à un partenaire en mouvement.

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Observation n°3

Les joueurs sont attirés au ballon et se retrouvent en situation peu efficace pour proposer des solutions et maintenir une avancée dynamique.

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Observation n°3

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Les soutiens au porteur se retrouvent très souvent « aspirés » par le ballon. Le porteur de balle « donne ou passe le ballon », le plus souvent à un joueur n'étant pas en position d'avancer = Il y a rarement un espace libre en face du soutien ou le soutien est à l'arrêt..

SOUS OBJECTIFS 3

- Rendre le joueur capable de jouer avec les distances entre partenaires, adversaires et ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Je ne suis pas systématiquement attiré par le ballon.
- J'accompagne mon coéquipier dans son avancée.
- Je participe au jeu.
- Je suis près…Mais pas trop près

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Observation n°4

Le porteur se retrouve seul, entouré d'adversaires.

LES PHASES DE JEU – Le jeu en mouvement

Observation n°4

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Joueur porteur se retrouve souvent isolé de ses soutiens. Les soutiens sont loin et distancés.

SOUS OBJECTIFS 4

- Rendre les joueurs capables de ne pas se couper de ses soutiens, en ayant des courses droites, tout en avançant dans les espaces libres.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- J'avance dans un espace libre proche.
- Je ne recule pas.
- Je franchis la ligne d'épaule de mon adversaire direct.
- Je facilite les courses de mes soutiens.

GESTION DES CONTACTS ET DES LUTTES

OBJECTIFS

ASSURER LA CONSERVATION DU BALLON POUR MAINTENIR L'AVANCÉE

COMPORTEMENTS OBSERVABLES EN UTILISATION

GESTION DES LUTTES ET BLOCAGES

1. Au contact, après blocage ou plaquage, les joueurs ont tendance à échapper le ballon ou se le faire prendre par l'adversaire. Peu de maîtrise du ballon= turn over important.
2. Lors des blocages debout, beaucoup de joueurs se poussent les uns les autres et font déséquilibrer le regroupement et les participants = Passage au sol seul suite à un déséquilibre collectif. Attitude de « ramasse ballon » très peu efficace engendrant un déséquilibre (chute) systématique.
3. Lors des blocages long, peu d'organisation en poussée collective permettant une avancée.
4. L'ensemble des joueurs participent au blocage, ou sont proche de la zone = les joueurs capables de sortir du regroupement avancent très souvent dans ce grand espace laissé libre.

LES PHASES DE JEU- Luttes et blocages

Observation n°1

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Au contact, après blocage ou plaquage, les joueurs ont tendance à échapper le ballon ou se le faire prendre par l'adversaire. Peu de maîtrise du ballon. = turn over important

SOUS OBJECTIFS 1

- Rendre les joueurs capables d'être actif au contact afin de maîtriser leur ballon lors des blocages. Debout ou dans la chute.

Le ballon est très souvent perdu au contact.

LES PHASES DE JEU- Luttes et blocages

Observation n°2

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Lors des blocages debout, beaucoup de joueurs se poussent les uns les autres et font déséquilibrer le regroupement et les participants = Passage au sol seul, suite à un déséquilibre collectif. Attitude de « ramasse ballon » très peu efficace engendrant un déséquilibre (chute) systématique.

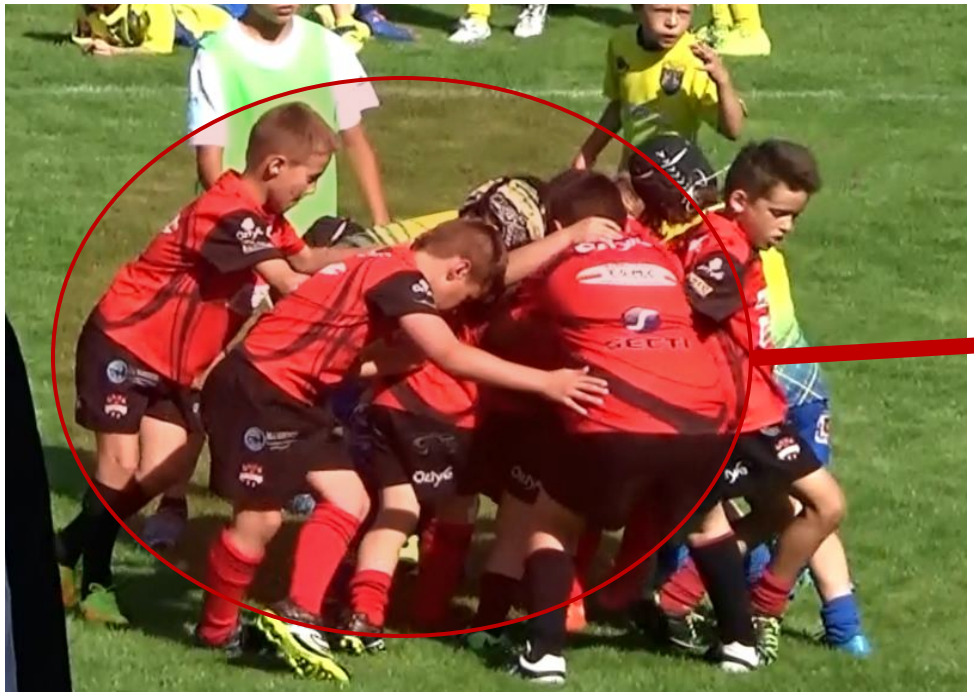
SOUS OBJECTIFS 2

- Rendre les joueurs capables de lutter debout le plus longtemps possible. Et de déterminer si le ballon est en danger ou pas lors des phases au sol.

Déséquilibre et effondrements récurrents. Tout le monde veux le ballon.

LES PHASES DE JEU- Luttes et blocages

Observation n°3



Pas d'axe de poussée.
Tous les joueurs veulent le ballon.

Peu d'efficacité sur l'avancée.

LES PHASES DE JEU- Luttes et blocages

Observation n°3

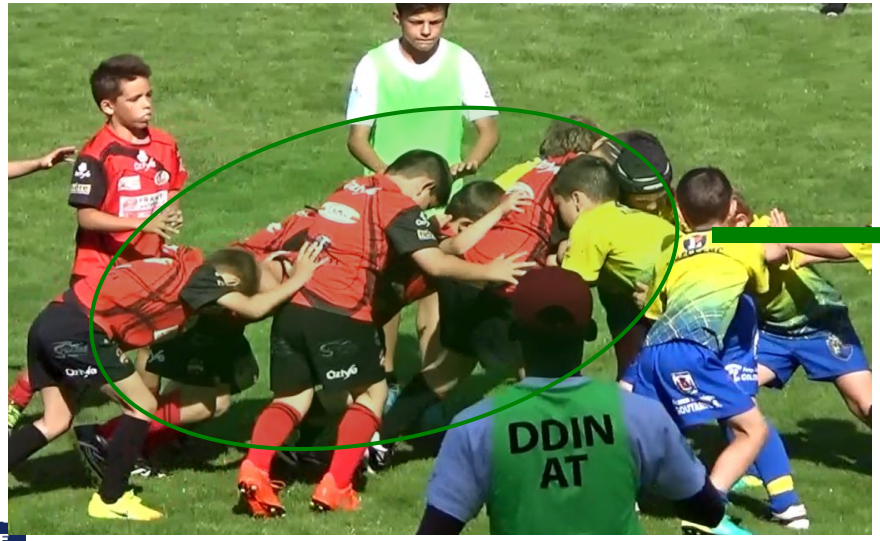
COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Lors des blocages longs, peu d'organisation en poussée collective permettant une avancée.

SOUS OBJECTIFS 3

- Rendre les joueurs capables de s'organiser avant le blocage pour conserver la dynamique d'avancer, même collectivement « grappe organisée »

COMPORTEMENTS ATTENDUS



- Je coopère lors de la poussée collective.
- Je sais qui a le ballon.

LES LANCEMENTS DE JEU

OBJECTIFS

LANCER LE JEU & ENCLENCHER LE MOUVEMENT

COMPORTEMENTS OBSERVABLES EN UTILISATION

LANCEMENT DE JEU

1. La remise en jeu est très souvent réalisée avec un départ du ballon au sol, mais également souvent mal jouée. (non conforme avec le rugby éducatif).

2. Le plus souvent, soit le 1er utilisateur effectuant la remise en jeu passe immédiatement à un partenaire proche (avec +/- de vitesse).

3. Soit le joueur effectuant la remise en jeu décide de jouer seul et avance directement. (avec +/- d'efficacité / en contournement ou perce muraille).

4. Le plus souvent les soutiens sont passifs. Ils attendent l'action du 1er utilisateur.

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°1

ENCLENCHER LE MOUVEMENT, PRENDRE UNE INITIATIVE DE JEU

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°1

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

La remise en jeu est très souvent réalisée avec un départ du ballon au sol mais également souvent mal jouée. (non conforme avec le rugby éducatif)

SOUS OBJECTIFS 1

- Rendre le joueur capable de prendre les informations sur les adversaires avant de jouer et effectuer un petit jeu au pied « lâché des mains » pour soi-même (CPF) en maîtrisant sa force et la trajectoire du ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Avant de jouer, je regarde où sont mes partenaires.
- Avant de jouer, je regarde où sont les adversaires.
- Je sais où je vais jouer / ou avec qui je vais jouer.
- Je botte et récupère le ballon.. Et je joue !

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Sous-objectif 1

Rendre le joueur capable de prendre les informations sur les adversaires avant de jouer et effectuer un petit jeu au pied « lâché des mains » pour soi-même (CPF) en maîtrisant sa force et la trajectoire du ballon.

SITUATIONS Voir & agir / Gestions des appréhensions	SITUATIONS Gestes et Attitudes / Maîtrise et Vitesse
« Voir la porte ».	« Le petit pour soi».

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°2

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°2

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Le 1er utilisateur effectuant la remise en jeu passe immédiatement à un partenaire proche (avec +/- de vitesse).

SOUS OBJECTIFS 2

- Rendre le joueur capable, avant la passe, d'enclencher l'avancée pour effectuer une passe utile = Favoriser l'avancée collective.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- J'avance ballon en main.
- Je vois où sont les adversaires.
- Je vois où sont mes partenaires.
- Je regarde mon partenaire avant la passe.
- Je passe la balle à un partenaire en mouvement.

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°3

Avance direct en contournement.

Avance direct en perce muraille.

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°3

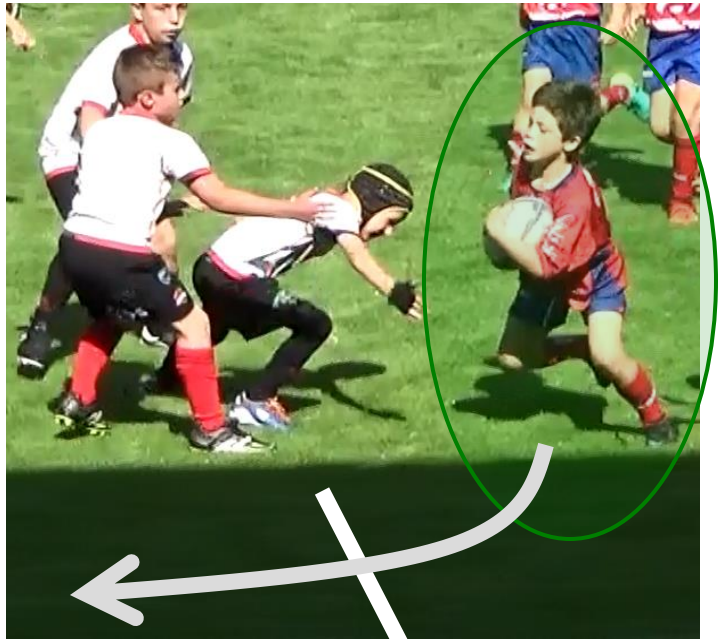
COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Le joueur effectuant la remise en jeu décide de jouer seul et avance directement. (avec +/- d'efficacité / en contournement ou perce muraille)

SOUS OBJECTIFS 3

- Rendre le joueur capable d'avancer vite dans un espace libre proche.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



- Je vois vite l'espace libre.
- Je décide vite d'avancer.
- J'évite les adversaires.
- Je maîtrise mon ballon dans ma course.

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°4

Joueurs soutiens passifs, sans pré action.

LES PHASES DE JEU- Les lancements de jeu

Observation n°4

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Le plus souvent les soutiens sont passifs. Ils attendent l'action du 1er utilisateur.

SOUS OBJECTIFS 4

- Rendre les joueurs soutiens capables de pré agir (= de se mettre en action avant la remise en jeu) afin de proposer un relais positif au 1er utilisateur.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- J'accompagne mon coéquipier dans son avancée.
- Je participe au jeu.
- Je suis près… Mais pas trop près.

LES JOUEURS, LES ÉDUCATEURS ET LA RÈGLE

OBJECTIFS

RENDRE LES ÉDUCATEURS ATTENTIFS SUR LE RÔLE D'ARBITRE

LES PHASES DE JEU - Les joueurs, les éducateurs et la règle

Observation n°1

JOUABLE !

INJOUABLE !

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - JEUX IMAGÉS

JEUX IMAGÉS

LES JOUEURS ET LE JEU DE MOUVEMENT (En utilisation)		
OBJECTIFS SPECIFIQUES	**REGLES D'ACTIONS**	**SITUATIONS TYPE**
AVANCER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT POUR MARQUER	Se situer par rapport à ses partenaires, à ses adversaires et au ballon.	Auto-stoppeur
	Avancer en évitant l'adversaire.	Jouer les intervalles
	Reconnaître ses partenaires.	Gagne terrain

JEUX IMAGÉS

M8

L'auto stoppeur

OBJECTIF : Améliorer la notion d'avancer pour marquer en coopération

***LE JEU* : (l'histoire) →**

La mascotte du club doit se rendre très rapidement à son prochain match pour faire son show ! Malheureusement, elle a loupé son bus et doit y aller en faisant du stop !

Il y a beaucoup de trafic sur l'autoroute, et les embouteillages sont nombreux ! Aidons-la à trouver très rapidement une voiture pouvant l'amener à bon port. Il faut une ou plusieurs voitures.

Attention, ni l'auto-stoppeur, ni les voitures ne peuvent sortir de l'autoroute ! On reste dans l'aire de jeu.

ORGANISATION : Plots, 1 ballon,
espace de jeu : 22m x 15m. Zone toutes les 4.5m.

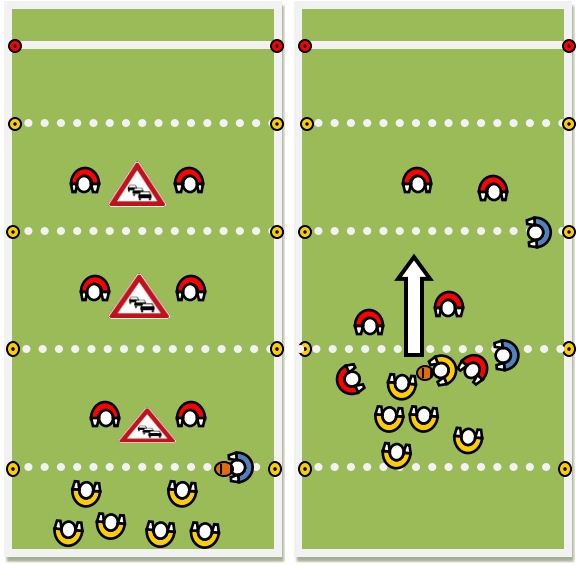
CONSIGNES :

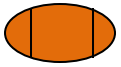
- *Présenter les rôles de chacun, les voitures, l'auto-stoppeur (le ballon) & les bouchons.*
- *Déterminer qui sera la 1ère voiture transportant l'auto-stoppeur.*
- *Montrer où se trouve la ville à atteindre. Et les bouchons à éviter.*
- Pour les opposants (bouchons 1.2.3) : Bloquer les voitures (transportant l'auto-stoppeur) les faire reculer vers leur point de départ !
- Pour les utilisateurs (voitures) : Avancer et éviter les blocages. Si la voiture est prise dans un bouchon, trouver une voiture libre pour transporter l'auto-stoppeur. Les bouchons peuvent être forcés avec plusieurs voitures ! (On bloque et repousse à la taille).

LANCEMENT DE JEU :

1. Au signal : ***EN VOITURE !*** L'éducateur donne "le ballon" à la 1ère voiture.
2. Au second signal : ***EN ROUTE !*** La voiture de tête et les autres démarrent et avancent.
3. Si la mascotte (ballon) n'arrive pas à destination dans les 15 sec, puis 12 sec, puis 10 sec, puis 8 sec.... C'est perdu. Idem si on sort de l'aire de jeu !

→ 3 passages à la suite pour chaque groupe. On change à chaque fois la voiture de tête. On compte le nombre de mascotte arrivées à destination !





LE BALLON EST L'AUTO STOPPEUR

EVOLUTIONS :

Modifier la disposition des embouteillages : 2-2-2 ou 3-2-1 ou 4-2 ou 5-1 ou 6-0 .....

JEUX IMAGÉS

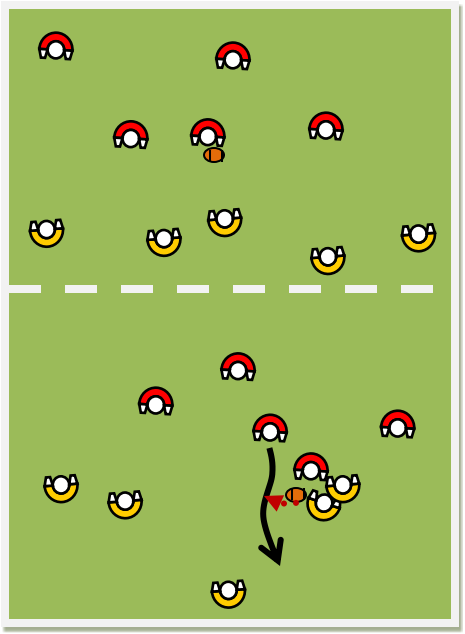
Jouer les intervalles

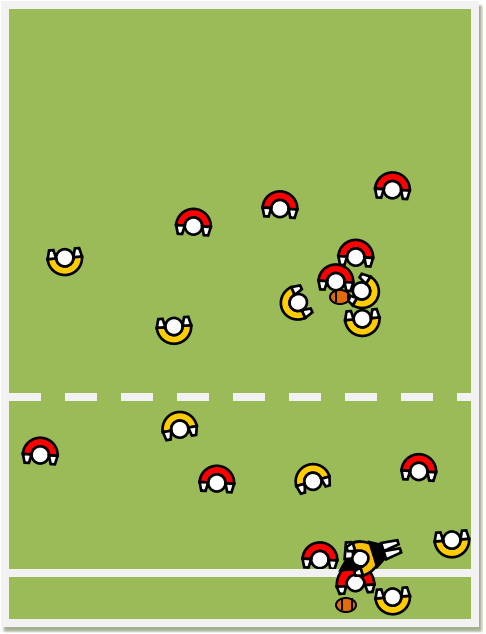
OBJECTIFS: Améliorer la vie du ballon et le jouer avec.
BUT : Marquer en évitant les blocages

DISPOSITIF :
Effectif : 2 équipes de 8 ou en collectif réduit 4c4
Espace : Terrain rugby éducatif ou 1/2
Matériel: Plots de couleurs différentes, ballons, chasubles.

LANCEMENT DE JEU :
1. Départ type rugby éducatif. Distances et lignes de hors-jeu (5m). Lancement du jeu par un CP Francs.
2. Si passe - Relai positive = la passe fait avancer un joueur dans un espace libre : +1pt pour l'équipe.
3. Si blocage du porteur de balle et "non action" pour rendre la balle disponible : -2pts pour l'équipe.
4. 5pts par essai marqué, on additionne les points ayant amené ou non l'essai. (+...-...+...+...=...)

→ Importance pour l'éducateur d'animer et communiquer avec dynamisme, annoncer les points + ou -.





COMPORTEMENTS ATTENDUS :
- Avancer dans un espace libre est une priorité.
- Rendre la balle disponible immédiatement si contact.
- Communication, contact visuel pour une passe "positive = qui fait avancer".

EVOLUTIONS : Lancement dynamique de la part de l'éducateur afin de modifier les rapports de force et favoriser les joueurs en difficulté ou l'inverse.

JEUX IMAGÉS

Gagne terrain

OBJECTIFS : Améliorer la notion d'avancer individuellement et collectivement.
BUT : Marquer le plus de points possible et le plus rapidement en évitant les blocages

DISPOSITIF :
Effectif : 2 équipes du même nombre
Espace : L: 8.10 zones de 3.5m. L : 2m par joueurs
Matériel: Plots de couleurs différentes, ballons, chasubles.

LANCEMENT DE JEU :
L'éducateur joue avec les rapports de forces (équilibre, favorable…). Le jeu réel démarre à la passe de l'éducateur.

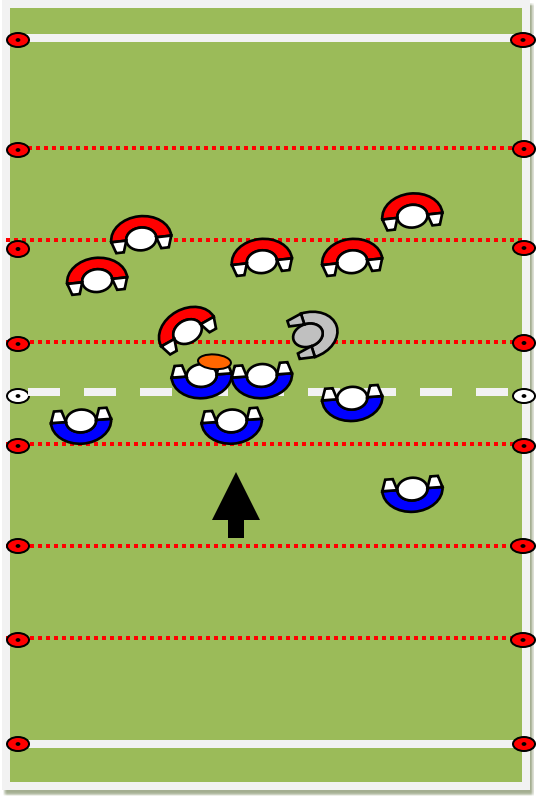
SCORE :

- ***1 pt par zone franchis.***
- ***Essai = 5pt.***
- ***Relai (passe qui fait avancer) = +1pt.***

JEU DE GAGNE TERRAIN !
JE PEUX MARQUER DES POINTS SANS QUE MON EQUIPE POSSEDE LE BALLON !!!
L'EQUIPE QUI ATTAQUE ET L'EQUIPE QUI AVANCE !!

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- J'ai le ballon : J'AVANCE. Porter le ballon dans un espace libre ou le transmettre à un partenaire disponible, qui avance également.
- Je n'ai pas le ballon : J'aide mon partenaire à avancer. Soutien à la poussée ou à la passe du porteur de balle.



EVOLUTIONS :
Agrandir ou réduire le terrain

JEUX IMAGÉS

JEU DE MOUVEMENT EN OPPOSITION (Défense)		
OBJECTIFS SPECIFIQUES	**REGLES D'ACTIONS**	**SITUATIONS TYPE**
AVANCER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT POUR RECUPERER LE BALLON.	Se situer par rapport à ses partenaires, à ses adversaires et au ballon.	Initiative
	Avancer vers l'adversaire.	S'opposer
	Arrêter le porteur de balle.	

JEUX IMAGÉS

L'initiative

OBJECTIFS : Rendre le joueur capable de prendre les informations sur les adversaires avant de jouer.

DISPOSITIF :

Effectif : 5 contre 5.

Espace : 30m x 20m.

Temps: 20 minutes. Séquence de 4x5 minutes.

Matériel: Plots de couleurs différentes, ballons, chasubles.

LANCEMENT DU JEU

Placement initial des joueurs : utilisateurs et opposants sont espacés de 5m.

Afin de créer des espaces "libres", l'éducateur ira toucher des opposants en faisant varier le nombre de joueur "figé".

Pendant ce temps, les utilisateurs auront le dos tourné par rapport aux opposants.

Le ballon sera dans les mains d'un utilisateur (rotation du 1er utilisateur à chaque répétition).

Le jeu débutera lorsque le 1er utilisateur réalisera le "petit coup franc".

CONSIGNES

Pour le 1er utilisateur - porteur de balle : Jouer le CP franc.

Pour les utilisateurs - soutiens : Aider le porteur.

Pour les opposants "figés" : Respecter la consigne.

1. Position plat ventre.
2. Deux genoux au sol.
3. Un genou au sol.

Pour les opposants "libre" : jeu réel, s'opposer.

POINTS CLÉS

Réaliser correctement le CP Franc.

Voir vite & agir vite !

Jouer où c'est libre

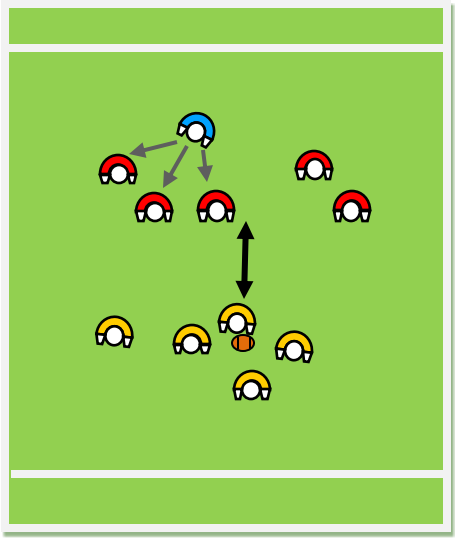
EVOLUTIONS

Moins

5 joueurs "figés"

Plus

0 joueur "figé« ou 1 seul joueur "figé«



Les poules et les renards

OBJECTIFS : Améliorer la notion de marque et d'opposition.
BUT : Marquer &/ou empêcher de marquer

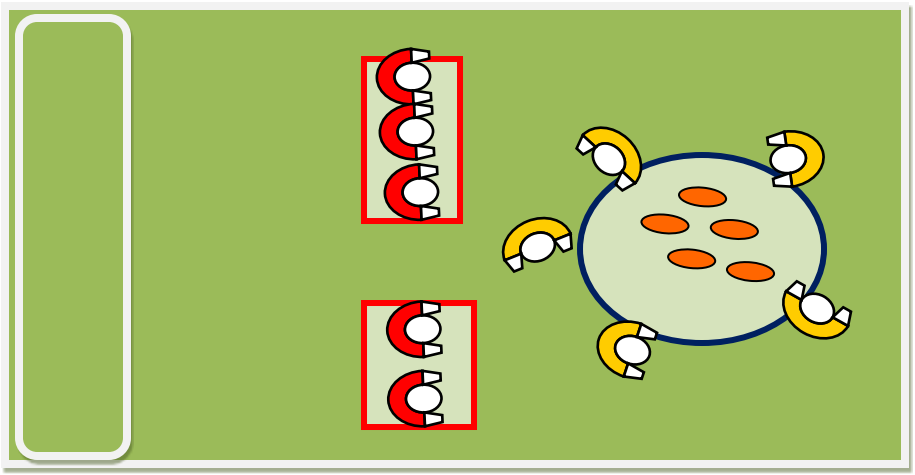
DISPOSITIF :
Effectif : 5 contre 5.
Espace : Terrain M7. 22m x 15m.
Temps: 4 minutes d'ateliers. Séquence de 15 secondes.
Matériel: Plots de couleurs différentes, 5 ballons, chasubles.

CONSIGNES :
On ne ramasse pas les ballons avant le signal. Tous les blocages ou plaquages doivent se faire à la taille.

LANCEMENT DU JEU
Dans un premier temps, les poules tournent autour des ballons. Les renards sont dans leur terrier. Au signal de l'éducateur, les poules prennent un ballon chacune et doivent échapper aux renards pour aller mettre le ballon le plus vitre possible dans leur poulailler.

CRITERES DE REUSSITE:
J'ai réussi si :
Pour les poules : si j'ai apporté le ballon dans le poulailler sans me faire bloquer ou prendre la balle.

Pour les renards : si j'ai bloqué et/ou mis au sol mon partenaire de jeu et récupérer la balle.



EVOLUTIONS :
Un ou plusieurs poulailler(s)
Terrier plus ou moins proche
Varier le nombre de ballons

JEUX IMAGÉS

GESTION LUTTES ET BLOCAGES (Utilisation)		
OBJECTIFS SPECIFIQUES	**REGLES D'ACTIONS**	**SITUATIONS TYPE**
PROTÉGER ET RENDRE LA BALLE DISPONIBLE, LORS DES SITUATIONS DE BLOCAGE.	Lutter au cœur du regroupement.	Les dératiseurs
	Se lier (contact épaule – bras + serrage) pour pousser et en regardant devant soi.	Plaquage

JEUX IMAGÉS

Les dératiseurs

OBJECTIF: Améliorer le plaisir à combattre, lutter

LE JEU **:** (l'histoire) →
6 petits rats difficiles à attraper, ont envahi la maison rouge !
Le propriétaire à fait venir 6 dératiseurs pour faire sortir ces petits rats de la maison !
Ils doivent attraper les petits rats entre leurs bras, puis les faire sortir de la maison.
Ils doivent les "transporter" dans le jardin jaune.
Attention, les rats sont fragiles et on ne peut pas les attraper au cou !
Si les rats tombent par terre, ils sont considérés comme attraper !

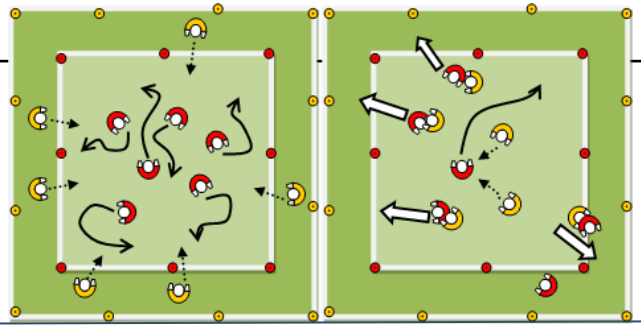
LANCEMENT DE JEU :
1. Au signal du "chef" : ***LES PETITS RATS BOUGENT !*** Les rats trottinent dans la maison !
2. Au second signal du "chef " : ***PETITS RATS ATTENTION !*** Les dératiseurs entrent en jeu dans la maison...
3. Après 8 sec de jeu et de lutte, le "chef" annonce ***STOOOOP !*** et on ne peut plus attraper de rats, ni les sortir.
→ 3 passages à la suite pour chaque groupe. On compte le nombre de rats sortis !

ORGANISATION : Plots / 2 couleurs, espace de jeu : 10m x 10m pour la maison

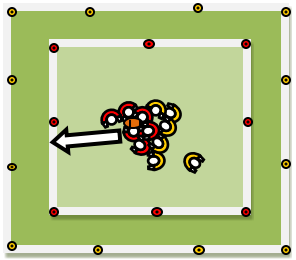
CONSIGNES :
- *Présenter les rôles de chacun : les rats & les dératiseurs*
- *Montrer les limites de la maison*

Pour les dératiseurs : Bloquer les rats au niveau de la taille, pousser pour faire sortir. Rester les bras serrés et les appuis actifs du début à la fin de l'action.
Pour les rats : Courir très vite sans se faire attraper ! Rester sur ses appuis, ne pas tomber au sol.

.



EVOLUTIONS :
Cette fois c'est un gros rat (toute l'équipe) qui ne veut pas sortir de la maison... Les dératiseurs vont devoir s'y mettre à plusieurs pour le sortir de la maison !
Possibilité de placer un ballon



JEUX IMAGÉS

Plaquage à genoux

OBJECTIFS : Accepter le contact avec les joueurs et le sol. Améliorer le plaquage.
BUT : Accompagner le joueur au sol

DISPOSITIF :
Effectif : Groupe de 3
Espace : 1m entre les joueurs
Matériel: 2 ballons pour 3

LANCEMENT DE JEU :
→Groupe de 3 joueurs alignés. Le joueurs du milieu est le plaqueur.

→ Au signal de l'éducateur, le joueur du milieu enchaîne 4 plaquages. 2 sur le partenaire de droite et 2 sur celui de gauche. = Pour cela, les joueurs plaqués doivent faire l'effort de se relever rapidement.

→ Les joueurs "plaqués" ont un ballon dans les mains. Ils doivent le conserver dans leur chute.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :
- épaule en contact.
- Tête collée.
- Serrage des bras.
- Ne pas lâcher le joueur lors de la chute.
- Tomber sur le côté.

EVOLUTIONS : Passage des joueurs debout

1

2

3

4

JEUX IMAGÉS

GESTION LUTTES ET BLOCAGES (Opposition)		
OBJECTIFS SPECIFIQUES	**REGLES D'ACTIONS**	**SITUATIONS TYPE**
REPOUSSER LES OPPOSANTS	Entrer en contact avec l'adversaire.	Les gardiens
	Gagner le ballon par la poussée.	Les poules et les renards
	Se lier pour pousser et en regardant devant soi.	Filet à poissons

JEUX IMAGÉS

M8

Les gardiens et les prisonniers

OBJECTIF: Améliorer les luttes (Bloquer-Plaquer)

LE JEU (l'histoire)

Les prisonniers sont en promenade dans la cours de la prison. Ils sont suivis de près par les gardiens !
Ce sont des prisonniers dangereux qui ne pensent qu'à une chose : S'évader !
A cause de cela, pour chaque prisonnier, un gardien a été attribué (1c1 taille poids !), il le suit de près, il pose 1.2 mains au niveau du short du prisonnier !)
Les prisonniers ont un plan : s'échapper tous ensemble, au même moment, pour instaurer une confusion chez les gardiens !
Ils ont un complice en dehors de la prison (l'éducateur), qui lance le top départ de l'évasion !
Les prisonniers doivent rejoindre un endroit annoncer par leur complice (l'éducateur).
Bien entendu, les gardiens doivent tout faire (rappel sécurité-cible) pour garder les prisonniers dans la prison

ORGANISATION :

Plots, 1 ballons (ou autre) par joueur, espace de jeu : 22m x 15m. Zone centrale (prison) 15m * 5.6m.

CONSIGNES :

- Présenter l'aire de jeu et des différentes parties du terrain.
- Présenter et faire réaliser par un enfant, chaque tâche du jeu. = Règle de sécurité !
- La situation sera effectué sur un décompte d'une quinzaine de secondes !
- On compte le nombre de joueurs (prisonniers) qui ont été maintenu dans la 1ère zone (la prison !)
- 5 passages pour une équipe, puis on change de rôle !

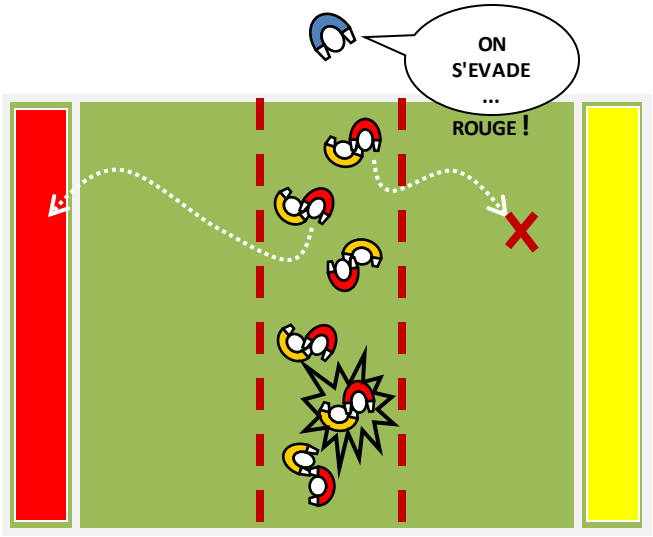
Rendre les joueurs capables de :
S'attraper / Lutter pour bloquer, plaquer, pour s'échapper ...

LANCEMENT DE JEU :

¤. Départ : tous les prisonniers sont accompagnés par un gardien et marchent ou trottinant dans la cour de la prison (zone centrale).

¤. Au signal du complice (l'éduc), le jeu commence ! Il faut s'évader dans la bonne direction.

¤ Plusieurs possibilités de jeu :
- Bloquer et maintenir.
***- Plaquer au sol* = 1 pt supplémentaire !**



EVOLUTIONS :

Les prisonniers disposent d'un boulet (le ballon). Pour s'évader les prisonniers décident de porter leur boulet dans les mains. Ils ne doivent pas faire tomber leur boulet !

JEUX IMAGÉS

Les poules & les renards

OBJECTIFS : Améliorer la notion de marque et d'opposition.
BUT : Marquer &/ou empêcher de marquer

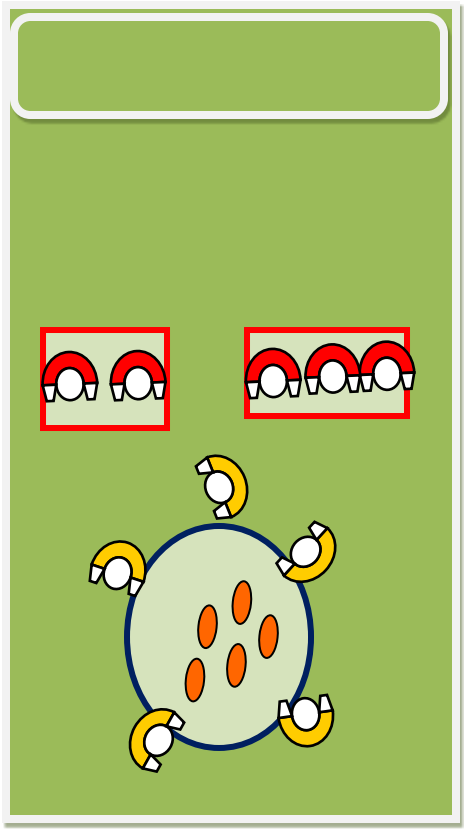
DISPOSITION :
Effectif : 5 contre 5.
Espace : Terrain M6. 22m x 15m.
Temps: 4 minutes d'ateliers. Séquence de 15 secondes.
Matériel: Plots de couleurs différentes, 5 ballons, chasubles.

CONSIGNES :
On ne ramasse pas les ballons avant le signal. Tous les blocages ou plaquages doivent se faire à la ceinture.

LANCEMENT DU JEU :
Dans un premier temps, les poules tournent autour des ballons. Les renards sont dans leur terrier. Au signal de l'éducateur, les poules prennent un ballon chacune et doivent échapper aux renards pour aller rapporter le plus vite possible leurs œufs dans le poulailler.

CRITERES DE REUSSITE:
J'ai réussi si :
Pour les poules : si j'ai apporté le ballon dans la cible sans me faire bloquer ou prendre la balle.
Pour les renards: si j'ai bloqué et/ou mis au sol mon partenaire de jeu et récupéré la balle.

EVOLUTIONS :
Un ou plusieurs poulailler
Poulailler plus ou moins proche
Varier le nombre de ballons



JEUX IMAGÉS

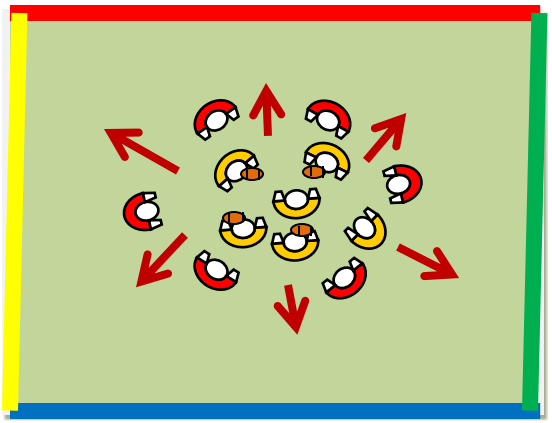
Le filet à poissons

OBJECTIF: Améliorer l'engagement dans le plaquage.
BUT : Accompagner au sol tous les porteurs de balle, avant qu'ils n'arrivent derrière la ligne annoncée.

DISPOSITION :
Effectifs : 2 groupes de même nombre.
Espace : Plus ou moins espacé.
Matériel : Ballons, plots de 4 couleurs, chasubles.

LANCEMENTS DE JEU :
- 2 groupes. Un groupe encerclant un autre, "les pécheurs et les poissons".
- Les poissons trottinent dans le "filet".
- Au signal "JEU", les poissons doivent sortir du filet... Immédiatement après, l'éducateur annonce une couleur vers laquelle les poissons doivent aller déposer le ballon. Passes autorisées.
- Les pécheurs doivent plaquer les poissons.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :
- Avancer vers la bonne cible (joueur avec ballon)
- Communiquer
- Placer la tête du bon côté
- Serrer les bras et accompagner au sol
- Se relever pour re plaquer



EVOLUTIONS : Moins de ballons

JEUX IMAGÉS

LANCEMENTS DE JEU **(Utilisation)**		
OBJECTIFS SPECIFIQUES	**REGLES D'ACTIONS**	**SITUATIONS TYPE**
OPPOSER LE POINT FORT AU POINT FAIBLE ADVERSE. AVANCER.	Observer et déterminer « l'espace libre ».	Les œufs des poules
	Avancer dans l'espace libre.	Les espaces
	Jouer individuellement avec son point fort.	Vie du ballon

JEUX IMAGÉS

Les œufs et les poules

OBJECTIFS: Améliorer la notion d'avancer pour aller marquer !

***LE JEU* : (l'histoire) →**

Un groupe de 6 poules (utilisateurs) se promène dans la basse-cour. Les œufs sont placés au centre de la basse-cour. Mais 6 renards (opposants) ont réussi à pénétrer dans la cour des poules. On ne les voit pas car ils sont à plat ventre au sol !
Les poules doivent protéger leurs œufs, en les apportant dans leur poulailler !
C'est le fermier (éducateur) qui annonce vers quel poulailler les poules doivent aller déposer leurs œufs.

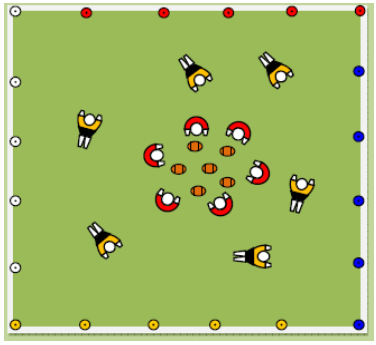
CONSIGNES :

- Présenter les rôles de chacun, les poules & les renards.
- Placer les oeufs au centre.
- Montrer ou se situe les 4 poulaillers.
- Pour les opposants (renard) : Bloquer les poules pour leurs voler les œufs, puis les apporter en dehors de la basse-cour !
- Pour les utilisateurs (poules) : Ramasser son œuf et, sans se faire attraper, aller déposer son œuf (sans le casser !) dans le poulailler de la bonne couleur !
- ORGANISATION : Plots 4 couleurs, 6 ballons (ou autres),

LANCEMENTS DE JEU :

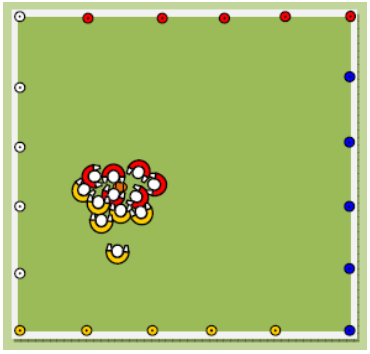
1. Au signal du "fermier" : ON SE PROMENE ! Les poules trottinent autours des oeufs & les renards rampent dans l'aire de jeu !
2. Au second signal du "fermier " : LES RENARDS ARRIVENT ! Les poules ramassent les œufs et les renards se relèvent.
3. Après 3 à 5 sec de courses et de luttes, le "fermier« annonce la couleur du poulailler !

→ 3 passages à la suite pour chaque groupe



EVOLUTIONS :

Plus les renards volent d'oeufs, ou plus il y a d'oeufs cassés (mauvaise manipulation lors des courses balle en main, ballons tombés, ou essai non marqué correctement). On se rapproche alors d'un jeu avec un ballon (œuf) pour l'ensemble du groupe ! Les poules doivent alors protéger leur dernier œuf et le "transporter" en sécurité dans le poulailler !



JEUX IMAGÉS

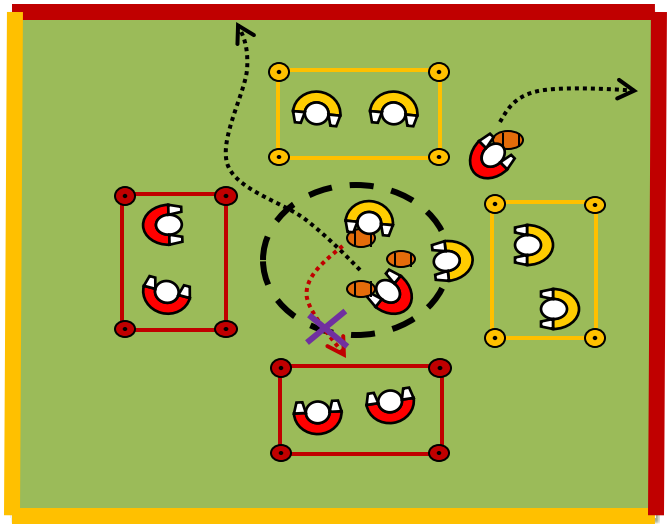
Chercher les espaces libres

OBJECTIFS : Améliorer la notion d'avancer pour aller marquer
BUT : Marquer le plus rapidement possible.

DISPOSITION :
Effectifs :
- 2 équipes.
- Déterminer un numéro par joueur (de 1 à 6).

Espace :
- 4 zones de marque (4 couleurs). 15m*15m.
- 4 "camps" de 3m*3m.

Matériel : Plots, ballons X4, chasubles.



LANCEMENT DE JEU :
1. Au signal "**ATTENTION, les joueurs 1... et 4... se préparent !**" =les joueurs sont attentifs !
2. Au second signal "**JEU**", les numéros concernés sortent de leur base, et vont récupérer un ballon dans la zone centrale.
3. Les rouges marquent derrière les lignes rouges, les jaunes derrières lignes jaunes. EN MOINS DE 8 SECONDES !!!!

L'éducateur décompte le temps 8...7...6...5...
→ 1 PT PAR ESSAI VALIDE = sans en-avant, en moins de 8 sec !

CONSIGNES :
- Les joueurs sont assis ou couchés sur le ventre, dans leur "camp".
- L'éducateur annonce... 2 numéros en même temps (ex : 1 et 4 = 4 joueurs dans l'aire de jeu).
- Je ne peux prendre qu'un seul ballon à la fois.
- Pour aller marquer derrière la couleur annoncée, je ne peux pas passer au travers des "camps" de mes partenaires ou adversaires !! = Je cherche les espaces libres !
- Je dois marquer en face ou sur les côtés.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :
- Agir - Réagir vite à l'annonce de son numéro.
- Percevoir au plus vite la zone de marque.
- Avancer là où il y a le moins de monde.
- Conserver le ballon durant la course.

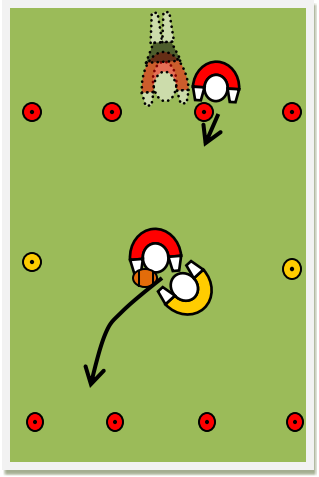
EVOLUTIONS :
1. On réduit le nombre de ballon = 4 joueurs... pour seulement 3 ballons ! >> Possibilités d'aller en récupérer un dans les mains d'un adversaire !
2. On passe de 4 camps, à seulement 2 camps = 1 pour chaque équipe à la place de 2 par équipe !

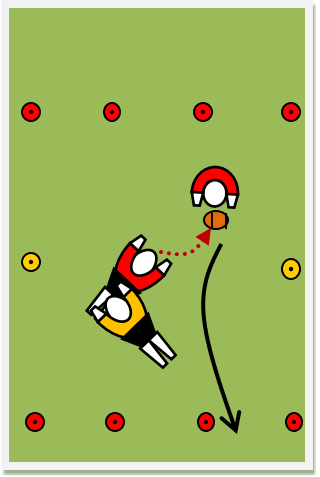
JEUX IMAGÉS

M8

Vie du ballon

OBJECTIFS: Améliorer la capacité du joueur à rester debout et/ou à accepter la chute sur plaquage, protéger son ballon et le rendre disponible.
BUT : Ne pas échapper la balle après le plaquage, rendre la balle disponible pour le jeu.





DISPOSITION :
Effectifs :
1 contre 1 + 1 arbitre
Espace :
carré de 3m x 3m environ.
Matériels :
Plots, ballons, chasubles.

LANCEMENT DE JEU :
Dans un 1er temps les joueurs sont placés face à face. Les joueurs sont déjà en contact...
1. Porteurs et opposants placés légèrement de côté, opposant entourant le Ballon. ***= Lutte pour rester debout et rendre la balle disponible immédiatement.***
2. Porteur complètement ceinturé, soit avec seulement une main contre le short ***= Lutte pour rester debout et rendre la balle disponible après la chute si plaquage.***
Un joueur a déjà la balle en sa possession. Le jeu démarre au TOP de l'éducateur. Intervention du soutien Offensif après avoir réalisé 2 "passage sur le ventre - relevé". Dans un 1er temps, le porteur doit aller marquer en face de son plot. S'il est plaqué il doit rendre le ballon disponible en le posant DANS SON CAMP.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :
- Serrage du ballon contre son torse.
- Fléchir les jambes dans la chute.
- Ne pas se retenir avec les mains.
- Ne pas échapper le ballon.
- Accepter de tomber.
- La plaqueur ACCOMPAGE (la règle) le plaqué au sol.

EVOLUTIONS :
Faire varier les rapports de forces.
Modifier les distances et incertitudes : - De « déjà en contact » au « 2 joueurs en mouvement avec incertitudes sur qui plaque qui marque !!! = DU SIMPLE AU COMPLEXE !!!

JEUX IMAGÉS

LANCEMENTS DE JEU **(Opposition)**		
OBJECTIFS SPECIFIQUES	**REGLES D'ACTIONS**	**SITUATIONS TYPE**
OPPOSER LE POINT FORT AU POINT FAIBLE ADVERSE. AVANCER.	Marquage individuel (miroir).	Speedy Gonzales
	Reconnaître le « top départ » déterminant l'avancée.	Chasse aux trésors
	Avancer en direction de l'adversaire.	CPF pour soi

JEUX IMAGÉS

Speedy gonzales

OBJECTIF: Améliorer la vitesse de réaction pour réaliser une action.

***LE JEU* : (l'histoire) →**

C'est le jeu des "Speedy Gonzales !"... Chaque joueur sera une petite souris hyper rapide qui adore le fromage (le ballon).

1. Il y a un fromage par souris (FACILE)***
2. Il n'y à pas assez de fromage pour toutes les petites souris ! (DIFFICILE). Ce sera la souris la plus rapide qui pourra manger le fromage !

Et pour manger son fromage tranquillement, la souris devra l'amener très vite dans sa cachette ! (en face !)
Le Départ de "la course au fromage" sera donné par l'éducateur avec un signal VISUEL !

CONSIGNES :

Le jeu se réalise en 1 contre 1.
Les joueurs auront plusieurs types de départ :
1. plat ventre - côte à côte.
2. assis - dos à dos.
3. debout enlacer - ventre à ventre.
- Si un ballon pour 2, le joueur sans ballon pourra essayer de rattraper son adversaire et lui "voler son fromage" !
- Course pour ramasser le ballon en restant équilibrer = sur ses appuis !

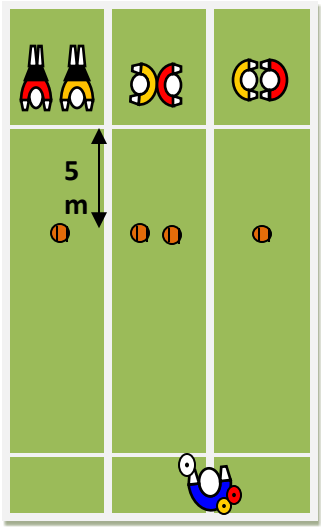
ORGANISATION :

- *Déterminer les binômes par niveau.*
- *6 joueurs = 3 zones de jeu (20m*3m)*
- *4 "camps" de 3m*3m*

LANCEMENT DE JEU :

1. Au signal "**ATTENTION, les joueurs se préparent !**" = les joueurs sont attentifs ! Ils sont placés selon la consigne.
2. L'éducateur aura 3 plots de couleurs dans ses mains... mais **seulement 1 couleur donne le signal de départ** !

(on peut induire en erreur en annonçant à haute voix une des 3 couleurs... Mais le bon signal est SEULEMENT CE QUE JE VOIS !)

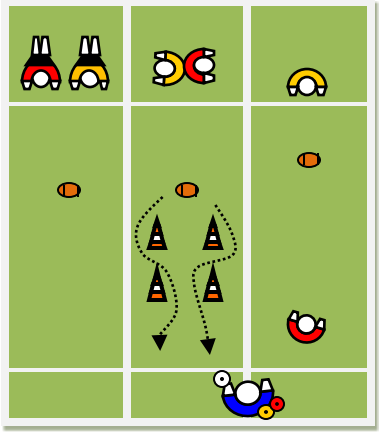


EVOLUTIONS :

1. On ajoute des obstacles sur le parcours.

2. Il n'y a plus que 1 ballon pour 2.

3. Silvestre le chat arrive !! (il veut attraper la souris, et.... lui voler son fromage !) = passage au 1 c 1.



JEUX IMAGÉS

Chasse aux trésors

OBJECTIF: Améliorer la notion d'avancer.

***LE JEU* : (l'histoire)**

Deux groupes de 6 pirates sont placés chacun dans leur bateau. Au centre, une île où sont placés 6 trésors.
L'île est entourée de pièges et de parcours !
Chaque pirate est en course contre un autre pirate afin de rapporter le plus de trésor dans sa cachette !

LANCEMENT DE JEU :

1. Au 1er signal : ***GO !*** les 2 premiers pirates sortent de leur bateau !
2. Au 2nd signal : ***PIRATE SUIVANT !*** (= dès qu'un essai est marqué, ou qu'un ballon est tombé) : les 2 pirates suivant sortent de leur bateau !
3. Une fois que les groupes des 3 premiers pirates sont passés, **on replace les trésors** en place et les 6 prochains pirates (3 contre 3) se préparent pour la chasse aux trésors !

ATELIER 1 = sauter d'un cerceau à l'autre (pieds joints ou cloche pieds). Sinon on ne saute pas dans les cerceaux, on tombe dans l'eau !!
ATELIER 2 = Ramasser (choisir) un ballon (trésor) et se diriger vers le dernier atelier.
ATELIER 3 = Courir entre les arbres : slalom entre les piquets !

→ 3 passages pour chaque groupe.

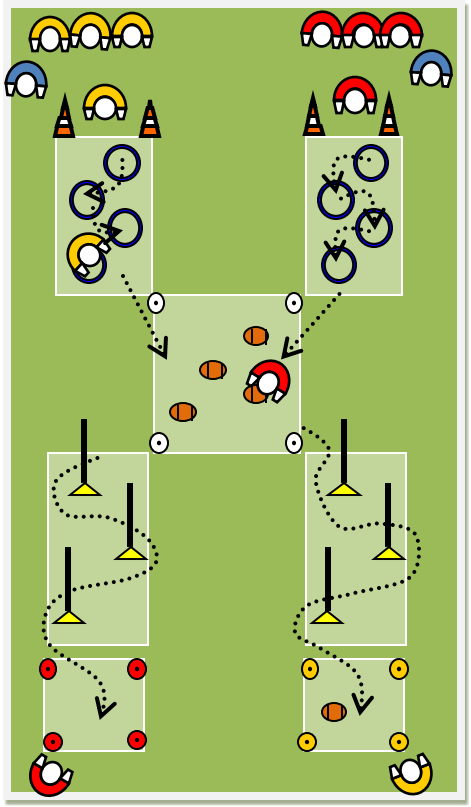
On compte le nombre de trésor caché !

CONSIGNES :

- *Présenter l'ensemble du parcours.*
- *Placer les trésors au centre.*
- *Montrer où se situe les cachettes des pirates (équipe A et équipe B).*
- Pour les pirates : Aller le plus vite possible et réaliser correctement le parcours.

ATTENTION : Si le trésor (ballon) tombe par terre, le trésor est perdu !
Pour les 2 derniers pirates, c'est le plus rapide qui pourra récupérer le dernier trésor !

ORGANISATION : Plots, cerceaux, piquets, autres… 5 ballons.



EVOLUTIONS :

1. Dribbling au pied entre les piquets.

JEUX IMAGÉS

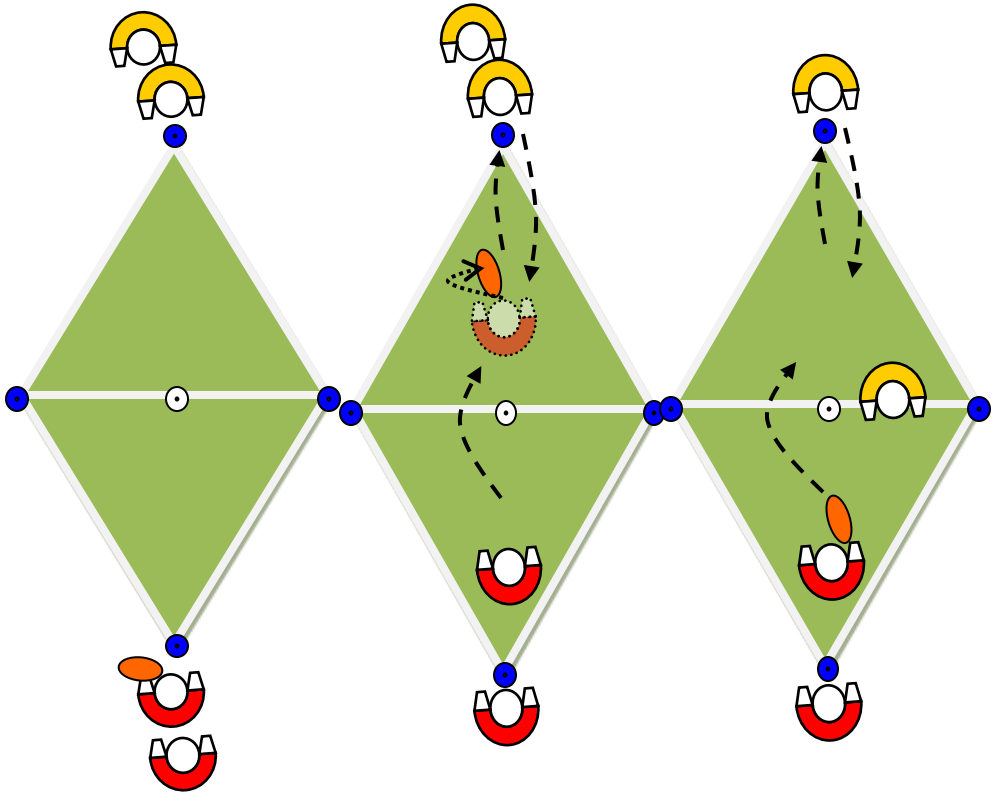
Coup de pied franc pour soi

OBJECTIFS: Améliorer le geste technique du coup franc, ainsi que la notion d'avancer dans un espace libre
Technique : le geste de jouer au pied.
Motricité : la fréquence gestuelle et vitesse de réaction.
Perceptive décisionnel : Déterminer où se trouve l'espace libre

DISPOSITION :
Effectifs : Groupe de 4
Espace : Losange = L>10m l>8m + plot central
Matériel : Plots, ballons, chasubles.
Temps : 15 minutes
Séquence : minimum 6 séquences de 2 minutes

CONSIGNES :
Prise de balle à 2 mains
Intensité vitesse d'éxecution de très lentement à pleine vitesse

LANCEMENT DE JEU :
Départ des joueurs positionnés en face à face. Le ballon est dans les mains d'un joueur.
Départ de la 1ère action au signal de l'éducateur.
Jeu en aller - retour.



RESSOURCES ÉDUCATEURS

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Le site « Formation.ffr.fr »

Le site « Formation.ffr.fr » ne cesse d'évoluer et propose à tous une bibliothèque ainsi qu'une vidéothèque en ligne regroupant plusieurs types de contenus tels que des ateliers en fonction de la catégorie d'âge, des vidéos de situations d'échauffements ou encore de préparation physique spécifique.

Cliquer sur la photo

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les journées ateliers

ATELIER n°1 Octobre — Cliquer ici

ATELIER n°2 Novembre — Cliquer ici

ATELIER n°3 Décembre — Cliquer ici

ATELIER n°4 Mars — Cliquer ici

OBJECTIFS

SÉQUENCE 1

Manipuler le ballon et/ou se déplacer

SÉQUENCE 2

Jouer à effectif réduit « contact règlementé »

RÉCRÉATION

Faire ce que je veux « en sécurité »

SÉQUENCE 3

Se renforcer musculairement, lutter, s'opposer

SÉQUENCE 4

Jouer …

Tout en développant ma connaissance de la règle

LES FORMATIONS FÉDÉRALES

Les brevets

4 brevets composent la filière de formation ciblant des publics bien différenciés :

Brevet Fédéral « Baby Rugby » U6

Brevet Fédéral « Découverte – Initiation » U8 U10

Brevet Fédéral « Développement » U12 U14

Brevet Fédéral « Perfectionnement » U16 U18

Cliquer ici pour plus d'informations

CHARTE DES ÉDUCATEURS

Droits, Devoirs des éducateurs

Il apporte à l'enfant une formation physique et sportive.
Il lui inculque les « Valeurs du Rugby et de la vie en groupe».

DROITS

à la reconnaissance liée à son investissement, sa compétence et sa mission éducative à une formation et un recyclage de qualité à l'appui et l'aide de ses dirigeants et collaborateurs de son club contribuant à faciliter sa tâche : administratif, logistique, etc...

DEVOIRS

de préparer des contenus, de séances en relation, avec les objectifs de Formation, de veiller à la sécurité, des joueurs, de chercher toujours à transmettre une technique et une passion, en donnant du plaisir d'échanger avec les parents sur l'évolution de l'enfant

IMPÉRATIFS

d'être intransigeant sur le respect des « valeurs » : Respect, Solidarité, Camaraderie, Tolérance, plaisir…de veiller à donner à TOUS du temps de jeu.

#Bien joué

CHARTE DU JOUEUR

Droits, Devoirs des joueurs

DROITS

À une formation de qualité, de s'amuser en toute sécurité, à la reconnaissance de ses efforts, de ses progrès, de ses difficultés.

DEVOIRS

D'être respectueux des règles du jeu, de son encadrement, de ses partenaires, de ses adversaires, de l'arbitre, de son équipement, du matériel et des installations.

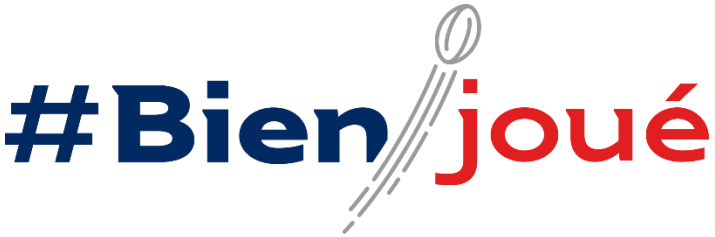
D'accepter le partage du temps de jeu, des honneurs ou des remarques.

IMPÉRATIFS

D'être un compagnon agréable dans la vie de groupe.

D'accepter, voire d'aider ceux qui auraient des difficultés.

D'accepter et de respecter les différences.



Crédits photos : Isabelle Picarel