



SÉANCE ATELIER N°1

OCTOBRE 2026





ORGANISATION TEMPORELLE D'UNE SÉANCE

- **SA DURÉE** : 1h00 à 1h30 suivant la catégorie d'âge et le nombre de séances par semaine

- **SON DÉCOUPAGE** : 4 séquences de 10mn (M8) à 15/20mn (M10 / M12)

CATÉGORIES / SÉQUENCES	M 8	M 10	M 12
1	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
2	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
RÉCRÉATION	5 MN	5 MN	5 MN
3	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
4	10 À 15 MN	15 À 20 MN	20 MN
RETOUR AU CALME ET MATÉRIEL	5 MN	5 MN	5 MN



MIEUX VAUT DEUX SÉANCES D'1H QU'UNE SÉANCE DE 2H



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



M8

J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES
JE METS LES JOUEURS(S) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE

CARRÉ : varier les déplacements / manipuler / améliorer les postures, l'équilibre
Insister sur : les postures, les attitudes / la prise d'information sur l'espace et sur les autres joueurs / la position des mains sur le ballon

CARRÉ 2 (attention situation en 2 temps) : éviter / ramasser / marquer
Insister sur : le travail d'appuis et la prise d'information pour éviter / La technique pour ramasser le ballon en course et en sécurité et marquer

J'ENCOURAGE

SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION

À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÈGLEMENTÉ

5 CONTRE 5 : règles du rugby à contacts aménagés, « Toucher, +2 secondes »

JE SUIS POSITIF

RÉCRÉATION

ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE À LA SITUATION DE CONTACT + TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : POSTURE QUADRUPÉDIE

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPE DE 2 À 5 JOUEURS)

LES GAZELLES : Appréhender le contact avec l'autre,
utiliser des techniques pour s'opposer / lutter
Insister sur : les saisies à la taille, coller la tête, serrer les bras /
les règles (droits et devoirs + action sur le joueur)

PROTÈGE-BALLON : Appréhender le contact avec l'autre,
progresser sur l'équilibre et la posture / lutter
Insister sur : la posture semi-fléchie / l'équilibre pour ne pas tomber,
Résister en améliorant l'ancrage au sol / les règles (droits et devoirs + action sur le joueur)

JE SUIS DYNAMIQUE

SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF

5 CONTRE 5 : « Toucher, +2 secondes »

JE SUIS ENTRAÎNANT

J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET
JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'ILS ONT APPRIS



M10

J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES
JE METS LES JOUEURS(S) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE

- **MR FREEZE** : se déplacer, courir avec le ballon, éviter / cibler-suivre un adversaire (pour le toucher) / améliorer sa posture et son gainage
Insister sur : la prise d'information, les appuis / la posture

- **SITUATIONS DE MANIP** : croix, vagues... 3 temps ! Vagues de passes/courses de passes : attraper le ballon / passer le ballon / se situer par rapport à mes partenaires
Insister sur : le placement des mains avant-pendant-après / le regard / la direction de la course, le timing

J'ENCOURAGE

SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION

À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÈGLEMENTÉ

5 CONTRE 5 : règles du rugby à contacts aménagés, « Toucher, +2 secondes »

JE SUIS POSITIF

RÉCRÉATION

ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE À LA SITUATION DE CONTACT + TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : POSTURE QUADRUPÉDIE

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPES DE 2 À 5 JOUEURS)

- **LUTTE 4 APPUIS** (2 phases dans la situation : échauffement / posture et jeu)
améliorer le gainage / s'opposer, lutter
Insister sur : la posture / la chute

- **1 CONTRE 1** : s'opposer, lutter / s'orienter / marquer / éviter au contact, jouer avec les pressions

Insister sur : le regard / la posture / le placement de la tête / les saisies (l'engagement et serrage des bras) / la règle

- **2 CONTRE 2** : s'opposer, lutter à plusieurs / s'orienter / marquer / éviter au contact, jouer avec les pressions / coopérer dans la lutte / avancer en coopérant
Insister sur : le regard / la posture / le placement de la tête / les saisies (l'engagement et le serrage de bras) / la règle

JE SUIS DYNAMIQUE

SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF

5 CONTRE 5 : Jeu au contact

JE SUIS ENTRAÎNANT

J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'ILS ONT APPRIS



M12

J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES
JE METS LES JOUEURS(S) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE

CARRÉ AVEC ÉVOLUTIONS : se déplacer, courir avec le ballon, éviter /
améliorer sa posture et son gainage / attraper le ballon /
passer le ballon / se situer par rapport
à mes partenaires et mes adversaires

Insister sur : la prise d'information, les appuis / la posture / le placement
des mains avant-pendant-après / le regard /
la direction de course / le timing

J'ENCOURAGE

SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION

À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÈGLEMENTÉ

5 CONTRE 5 : règles du rugby à contacts aménagés, « Toucher, +2 secondes »

JE SUIS POSITIF

RÉCRÉATION

ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE À LA SITUATION DE CONTACT + TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : POSTURE QUADRUPÉDIE

SÉQUENCE 3 : TRAVAIL DE GAINAGE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LUTTE ET JEU AU CONTACT (GROUPE DE 2 À 5 JOUEURS)

CADRER, APPRENDRE EN COOPÉRANT

1 CONTRE 1 (en fermant le côté d'attaque) :
cibler - cadrer - plaquer / améliorer les 2 côtés
dans la perspective du plaquage / chuter

Insister sur : le déplacement / l'engagement de l'appui fort
du côté de l'épaule qui est engagée / la posture du plaqueur
(placement bras et tête) / la saisie / l'équilibre et
la posture du porteur / la chute / la règle

JE SUIS DYNAMIQUE

SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF

5 CONTRE 5 : Jeu au contact

JE SUIS ENTRAÎNANT

J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET
JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'ILS ONT APPRIS



BY



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2025/2026



AUTRES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES « ÉCOLE DE RUGBY »

