MCR BY MCH

SÉANCE ATELIER N°2

NOVEMBRE 2026



FFR

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(SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE

MANIPULATION : varier les déplacements / manipuler
Insister sur : la prise d'information sur l'espace et
sur les autres joueurs / la position des mains sur le ballon

RELAIS : courir / rouler (chuter - se relever) / passer / attraper
Insister sur : le positionnement des mains pour attraper avant
De recevoir (hautes et ouvertes) / la chute / la cible à viser pour passer

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)

PLAQUAGE ET LIBÉRATION :
-> Attention situation évolutive - regarder toute la vidéo : possibilité dans cette évolution de débuter cette situation avec le porteur de balle debout et le plaqueur à genou avec la tête et l'épaule déjà engagées sur le porteur de balle.
Engager la tête du bon côté / placer la bonne épaule etla tête contre l'autre / engager les bras /serrer et faire tomber / chuter - libérer
Insister sur : la posture avant de plaquer (appuis fréquents-bras et mains placés-posture prêt) / le placement de la tête du bon côté / le serrage des bras / la chute
Variante : plaqueur à genoux pour commencer la situation

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(SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE

PASSES : passer et attraper en course / gérer le timing de passe et de prise de balle (contrainte spatiale et temporelle)
Insister sur : le positionnement des mains avant de recevoir (hautes et ouvertes) / la cible / l'enchaînement course, passe et replacement / dissociation haut et bas du corps

PASSES EN MOUVEMENT : passer et attraper en course / gérer le timing de passe et prise de balle
Insister sur : le positionnement des mains avant de recevoir (hautes et ouvertes) / la cible / vitesse de réalisation pour 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 (GROUPES DE 2 À 5 JOUEURS)

PLAQUAGES :
Engager la tête du bon côté / placer la bonne épaule et la tête contre l'autre / engager les bras / serrer et faire tomber / chuter - libérer
Insister sur :
la posture avant de plaquer (appuis fréquents - bras et mains placés - posture prêt) / le placement de la tête du bon côté / le serrage des bras / la chute

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(SES) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU DE COURSE

RAMASSAGE - PASSE :
passer et attraper /
poser et ramasser / se replacer

Insister sur :
la vitesse de réalisation (parcours chronométré)

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)

LA CHENILLE + 3 CONTRE 3 ATELIER MÊLÉE :
Connaître les commandements et règles de la mêlée
de la catégorie / découvrir et améliorer les postures /
conserver la posture malgré le déplacement /
développer le gainage global / améliorer les liaisons

Insister sur : la posture /
les connaissances (la règle) / les liaisons

JE SUIS DYNAMIQUE

SÉQUENCE 4 : JEU DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF
JEU À X : Intégrer le travail des phases ordonnées dans cette situation collective,
en débutant chaque phase de jeu par une mêlée

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

MCR FFR BY MCH FFR

FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2026/2027

AUTRES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES « ÉCOLE DE RUGBY »



FFR