



SÉANCE ATELIER N°3



SÉANCE N°3 / JANVIER 2022

ORGANISATION TEMPORELLE DE LA 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)

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

DURÉE DES SÉQUENCES EN MINUTES SUIVANT LES CATÉGORIES

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



OBJECTIFS



SÉQUENCE 1 :

MANIPULER LE BALLON ET/OU SE DÉPLACER

SÉQUENCE 2 :

JOUER À EFFECTIF RÉDUIT « CONTACT RÉGLEMENTÉ »

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



M 8

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

SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS

J'ENCOURAGE !

**MANIPULATION : VARIER LES DÉPLACEMENTS (APPUI -
CHANGEMENTS DE DIRECTION) / MANIPULER / LIRE - SE REPÉRER
INSISTER SUR : LA PRISE D'INFORMATION / LA RÉACTIVITÉ
LA POSITION DES MAINS AVANT DE RECEVOIR LE BALLON (HAUTES ET OUVERTES)**



**SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION À EFFECTIF RÉDUIT AVEC
CONTACT RÈGLEMENTÉ**

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS
« TOUCHER, 2 SECONDES »**



RÉCRÉATION

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

JE SUIS DYNAMIQUE !

**PANTHÈRES / CHENILLES :
GAINER / DÉCOUVRIR ET AMÉLIORER LES POSTURES /
CONSERVER LA POSTURE MALGRÉ LE DÉPLACEMENT
INSISTER SUR : LA POSTURE**



**DUEL LONG :
COURIR-SPRINTER / MARQUER / S'ORIENTER / TOUCHER À LA POURSUITE
INSISTER SUR : ACCÉLÉRER / MARQUER À PLEINE VITESSE /
APLATIR SANS SE FAIRE MAL (CHUTE)**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

5 X 5 : RÈGLES DU « TOUCHER +2 SECONDES »



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

**QU'AS-TU APPRIS
AUJOURD'HUI ?**

QUI S'EST AMUSÉ ?

**COMBIEN DE
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**



M 10

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

SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS

J'ENCOURAGE !

ULTIMATE :

**CONSIGNES : LE PORTEUR DE BALLE NE SE DÉPLACE PAS /
LE DÉFENSEUR N'INTERVIENT PAS SUR LE PORTEUR (IL EST EN DISSUASION)**

COURIR - VARIER LES DÉPLACEMENTS /

SE DÉMARQUER / PASSER / RÉCEPTIONNER /

PRENDRE L'INFORMATION - LIRE / COMMUNIQUER

INSISTER SUR : LA PRISE D'INFORMATION / LE DÉMARQUAGE = SE PLACER DANS L'ESPACE



SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÈGLEMENTÉ

JE SUIS POSITIF !

5 CONTRE 5 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS

<< TOUCHER, 2 SECONDES >>



RÉCRÉATION

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

JE SUIS DYNAMIQUE !

**CHAT SOURIS : PRENDRE L'INFORMATION SUR L'ESPACE / JOUER SON DUEL /
ACCÉLÉRER POUR MARQUER / S'OPPOSER**

INSISTER SUR : LA PRISE D'INFORMATION SUR L'ESPACE ET LES AUTRES /

L'ÉVITEMENT : DUEL - APPUIS / CONSTRUIRE L'AVANCÉE DANS LE DUEL /

POUR L'OPPOSANT : RÉACTIVITÉ ET POSTURE

**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



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

**APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ EN AMONT CHAQUE NOUVELLE PHASE DE JEU
(RUCK, MÊLÉE, TOUCHE), EN UTILISER UNE ET L'INTÉGRER DANS UNE RENCONTRE À 10 CONTRE 10 :**

SÉQUENCE 1 : TOUTES LES REMISES EN JEU SE FONT PAR UN CPF ET RUCK AUTORISÉ

SÉQUENCE 2 : TOUTES LES REMISES EN JEU SE FONT PAR UNE MÊLÉE ET RUCK AUTORISÉ

SÉQUENCE 3 : TOUTES LES REMISES EN JEU SE FONT PAR UNE TOUCHE ET RUCK AUTORISÉ

INSISTER SUR : LES RÈGLES LIÉES À LA SÉCURITÉ SUR CHAQUE NOUVELLE PHASE DE JEU





M 12

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

SÉQUENCE 1 : MANIPULATIONS (MAIN - PIED) ET/OU PARCOURS

J'ENCOURAGE !

ULTIMATE :

**CONSIGNES : LE PORTEUR DE BALLE NE SE DÉPLACE PAS /
LE DÉFENSEUR N'INTERVIENT PAS SUR LE PORTEUR (IL EST EN DISSUASION)**

COURIR - VARIER LES DÉPLACEMENTS /

SE DÉMARQUER / PASSER / RÉCEPTIONNER /

PRENDRE L'INFORMATION - LIRE / COMMUNIQUER

**INSISTER SUR : LA PRISE D'INFORMATION / LE DÉMARQUAGE = SE PLACER DANS L'ESPACE /
LA BONNE PASSE = PASSE À UN JOUEUR DÉMARQUÉ**



SÉQUENCE 2 : JEU EN OPPOSITION À EFFECTIF RÉDUIT AVEC CONTACT RÉGLEMENTÉ

JE SUIS POSITIF !

**5 CONTRE 5 : RÈGLES DU RUGBY À CONTACTS AMÉNAGÉS
« TOUCHER, 2 SECONDES »**



RÉCRÉATION

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

JE SUIS DYNAMIQUE !

CIRCUIT 2 CONTRE 1 / POURSUITE :

COOPÉRER POUR ALLER MARQUER

**INSISTER SUR : BALLON À 2 MAINS / ALLER VITE / MENACER PAR
LA COURSE / SE DÉMARQUER DANS L'ESPACE - ACCÉLÉRER**



SÉQUENCE 4 : JEU (DÉLIBÉRÉ, À THÈME OU RUGBY ÉDUCATIF)

JE SUIS ENTRAÎNANT !

**APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ EN AMONT CHAQUE NOUVELLE PHASE DE JEU
(RUCK, MÊLÉE, TOUCHE), EN UTILISER UNE ET L'INTÉGRER DANS UNE RENCONTRE À 10 CONTRE 10 :**

SÉQUENCE 1 : TOUTES LES REMISES EN JEU SE FONT PAR UN CPF ET RUCK AUTORISÉ

SÉQUENCE 2 : TOUTES LES REMISES EN JEU SE FONT PAR UNE MÊLÉE ET RUCK AUTORISÉ

SÉQUENCE 3 : TOUTES LES REMISES EN JEU SE FONT PAR UNE TOUCHE ET RUCK AUTORISÉ

INSISTER SUR : LES RÈGLES LIÉES À LA SÉCURITÉ SUR CHAQUE NOUVELLE PHASE DE JEU



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

**QU'AS-TU APPRIS
AUJOURD'HUI ?**

QUI S'EST AMUSÉ ?

**COMBIEN DE
BALLONS AS-TU JOUÉ ?**

**COMBIEN DE
PLAQUAGES AS-TU RÉUSSI ?**

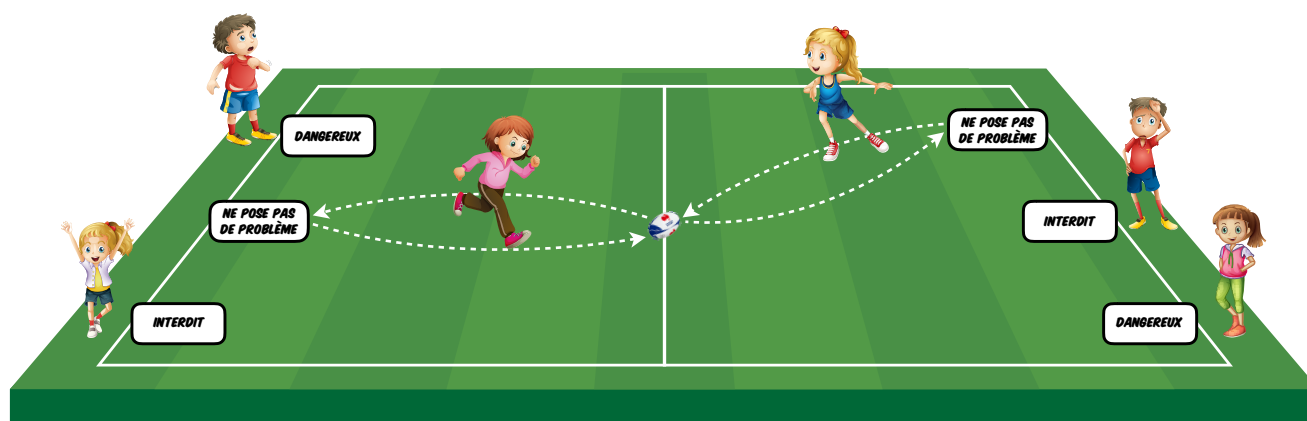
ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « LES ÉCHANGES EN LIGNE »

ORANGE S'ENGAGE POUR ACCOMPAGNER LES USAGES NUMÉRIQUES DES JEUNES ET PROPOSE CET ATELIER DE MISES EN SITUATION RUGBYSTIQUE. CE MODULE DE 20 MINUTES DONNE LES CLÉS D'UN MONDE NUMÉRIQUE SEREIN ET D'UNE PRATIQUE PLUS POSITIVE DES RÉSEAUX SOCIAUX.

LE BÉRET

PRÉPARATION :

- 1 - DIVISEZ LE GROUPE EN 2 ÉQUIPES
- 2 - DONNEZ À CHAQUE MEMBRE DES ÉQUIPES, UN DES NOMS DANS LA LISTE CI-DESSOUS :
PAS DE PROBLÈME / INTERDIT / INUTILE / DANGEREUX
 - S'IL Y A PLUS DE 4 JOUEURS DANS L'ÉQUIPE, DONNEZ LE MÊME NOM À PLUSIEURS JOUEURS
 - S'IL Y A MOINS DE 4 JOUEURS DANS L'ÉQUIPE, DONNEZ PLUSIEURS NOMS À CERTAINS JOUEURS
- 3 - PLACEZ LE BALLON AU MILIEU DU TERRAIN DE JEU
- 4 - DÉLIMITEZ AVEC DES PLOTS, 2 CAMPS FACE À FACE L'UN DE L'AUTRE ET À LA MÊME DISTANCE DU BALLON
- 5 - LES 2 ÉQUIPES SE PLACENT FACE À FACE DANS LEUR CAMP RESPECTIF



RÈGLES DU JEU :

- LE MAÎTRE DU JEU LIT LES SITUATIONS, LES UNES APRÈS LES AUTRES, FOURNIES PAR CETTE FICHE
- LES JOUEURS DOIVENT ATTENDRE QUE LE MAÎTRE DU JEU AIT TERMINÉ DE LIRE AVANT DE COMMENCER À COURIR, SINON LE POINT VA À L'ÉQUIPE ADVERSE
- POUR CHAQUE SITUATION, LES JOUEURS DE CHAQUE ÉQUIPE DOIVENT DÉTERMINER SI LA SITUATION :
NE POSE PAS DE PROBLÈME / EST INTERDITE / INUTILE / OU DANGEREUSE
- LE JOUEUR DE CHAQUE ÉQUIPE, DONT LE NOM CORRESPOND À LA SITUATION, DOIT TENTER DE RÉCUPÉRER LE BALLON AU CENTRE DU TERRAIN AVANT LE JOUEUR DE L'ÉQUIPE ADVERSE
- POUR GAGNER LE POINT, LE JOUEUR DOIT RAMENER LE BALLON DANS SON CAMP SANS ÊTRE TOUCHÉ PAR LE JOUEUR ADVERSE
- SI LE JOUEUR EST TOUCHÉ ALORS QU'IL ESSAYE DE RAMENER LE BALLON DANS SON CAMP, LE POINT VA À L'ÉQUIPE ADVERSE
- SI UN JOUEUR COURT ATTRAPER LE BALLON ALORS QUE SON NOM NE CORRESPOND PAS À LA BONNE RÉPONSE, L'ÉQUIPE ADVERSE GAGNE UN POINT

ATELIER ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE : JEU « LES ÉCHANGES EN LIGNE »

ORANGE S'ENGAGE POUR ACCOMPAGNER LES USAGES NUMÉRIQUES DES JEUNES ET PROPOSE CET ATELIER DE MISES EN SITUATION RUGBYSTIQUE. CE MODULE DE 20 MINUTES DONNE LES CLÉS D'UN MONDE NUMÉRIQUE SEREIN ET D'UNE PRATIQUE PLUS POSITIVE DES RÉSEAUX SOCIAUX.

GAGNER LA PARTIE :

L'ÉQUIPE QUI A RAMENÉ LE PLUS DE FOIS LE BALLON DANS SON CAMP GAGNE

SITUATIONS À ÉNONCER :

- **SIGNALER UN COMMENTAIRE AVEC DES FAUTES D'ORTHOGRAPHE (INUTILE)**
CORRECTION : LES BOUTONS DE SIGNALEMENT SERVENT À SIGNALER UN PROFIL, UN POST OU UN COMMENTAIRE INAPPROPRIÉS (INSULTES, MOQUERIES, CONTENUS CHOQUANTS...)
- **CRÉER UN COMPTE SUR UN RÉSEAU SOCIAL (INTERDIT)**
CORRECTION : LES RÉSEAUX SOCIAUX COMME SNAPCHAT / INSTAGRAM / TIK TOK... INTERDISENT LEURS ACCÈS AVANT 13 ANS ET AVANT 15 ANS, IL FAUT UNE AUTORISATION PARENTALE POUR Y ACCÉDER. ET WHATSAPP EST MÊME INTERDIT AVANT 16 ANS !
- **UTILISER LE COMPTE D'UN DE SES COPAINS (INTERDIT)**
CORRECTION : CETTE PRATIQUE EST INTERDITE ET EST CONSIDÉRÉE COMME DE L'USURPATION D'IDENTITÉ. CE DÉLIT EST MÊME PUNI PAR LA LOI.
- **JOUER AUX JEUX VIDÉO AVEC DES AMIS EN LIGNE (PAS DE PROBLÈME)**
CORRECTION : IL EST IMPORTANT DE RAPPELER QUE LES ÉCRANS SONT AUSSI L'OCCASION DE PARTAGER DE BONS MOMENTS.
- **FAIRE UNE CONVERSATION SECRÈTE POUR PRÉVOIR UN ANNIVERSAIRE SURPRISE (PAS DE PROBLÈME)**
CORRECTION : IL N'Y A AUCUN SOUCI AVEC CETTE PRATIQUE, TANT QUE L'ON SE RESPECTE ET QUE L'ON SE PARLE AVEC POLITESSE.
- **CHANGER DE PSEUDO TOUTES LES SEMAINES (INUTILE)**
CORRECTION : IL EST NÉCESSAIRE DE CHANGER DE MOT DE PASSE DE TEMPS EN TEMPS POUR SÉCURISER SES USAGES NUMÉRIQUES, MAIS POUR LE PSEUDO, CE N'EST PAS UTILE !
- **PUBLIER SON PRÉNOM ET SON NOM EN LIGNE (DANGEREUX)**
CORRECTION : MIEUX VAUT NE PAS RÉVÉLER SA VÉRITABLE IDENTITÉ LORSQUE L'ON ÉCHANGE SUR INTERNET. ON NE SAIT PAS QUI PEUT RÉCUPÉRER SES INFOS. IL EST PRÉFÉRABLE D'UTILISER UN PSEUDO.
- **DONNER L'ADRESSE DE SON COLLÈGE SUR INTERNET (DANGEREUX)**
CORRECTION : COMME LE NOM ET LE PRÉNOM, L'ADRESSE D'UN COLLÈGE EST UNE DONNÉE PERSONNELLE QUI PEUT PERMETTRE DE RETROUVER UNE PERSONNE. IL VAUT MIEUX ÉVITER DE PARTAGER CETTE INFORMATION LÀ OÙ N'IMPORTE QUI PEUT LA RÉCUPÉRER.



ANNEXES



RUGBY ÉDUCATIF :

CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU DOCUMENT



CONSULTEZ D'AUTRES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES « ÉCOLE DE RUGBY » :

CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR ACCÉDER AU SITE DE L'ENTRAÎNEUR ET DE L'ÉDUCATEUR

