

SÉANCE ATELIER N°4

MARS 2024

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)



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

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

SÉANCE ATELIER N°4

MARS 2024

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

**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
(appuis - changements de direction) / manipuler / lire - se repérer

Insister sur : la prise d'information / la réactivité
la position des mains avant de recevoir le ballon / l'équilibre

J'ENCOURAGE

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

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 : S'OPPOSER SELON
DES RAPPORTS DE FORCE VARIÉS**

DUELS :

Accélérer / éviter / jouer avec l'opposant en le feignant / marquer
Pour le non-porteur : soutenir

Insister sur : l'accélération / courir vite, à fond !
Tenir le ballon à deux mains / technique pour aplatir
Pour le non-porteur : converger

**JE SUIS
DYNAMIQUE**

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

5 CONTRE 5 : Règles du 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**

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

SÉQUENCE 1 : JEUX DE MANIPULATION ET/OU PARCOURS :

LE CHASSEUR :

6 joueurs / 1 ballon / terrain 15 x 15m.
5 joueurs se font des passes pendant 1 mn,
le 6ème joueur doit essayer de toucher le porteur de balle
autant de fois qu'il le peut pendant 1mn,
chaque joueur passe en situation de chasseur

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 » ou « jeu au contact »

**JE SUIS
POSITIF**

RÉCRÉATION

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

SÉQUENCE 3 : S'OPPOSER SELON DES RAPPORTS DE FORCE VARIÉS

LE CONTRE LA MONTRE :

Terrain de 20 x 20m / 4 utilisateurs contre 2 x 2 opposants.
Les utilisateurs doivent marquer un maximum d'essais en 2 mns en faisant
des allers et retours / les défenseurs doivent toucher le porteur de balle
avec les 2 mains entre la taille et les épaules.

1 essai = 5 points et 1 toucher = 1 point

Le départ des défenseurs se fait lorsque le porteur de balle franchit
la ligne de but côté opposé / inverser les rôles toutes les 2 mns /
1 mn de récup entre chaque passage

**JE SUIS
DYNAMIQUE**

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

Découverte du rugby éducatif 7 contre 7 :
Possibilité par la défense de récupérer le ballon suite à un plaquage (ruck)
Toutes les remise en jeu se font en « bras-cassé »


**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**


**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 PARCOURS :

MANIPULATION :

Deux équipes de 4 à 5 joueurs en face à face, séparées par une LIGNE
Du terrain (30 à 35m de large) / Passes courtes puis prise de LARGEUR et
larges, marquer et retour en passes larges puis passes courtes pour revenir
au point de départ et marquer à nouveau / schéma de la situation : 

PLACEMENT - REPLACEMENT :

4 utilisateurs contre 3 opposants (terrain 30x15m)
Les 3 opposants défendent sur une ligne (ligne des 5m)
But : marquer sans se faire toucher (séquence de 2mns)
Défense : toucher 2 à mains, repousser les adversaires, si utilisateur touché,
ressortir le ballon à 10m de la ligne de marque / schéma de la situation : 

J'ENCOURAGE

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

5 CONTRE 5 : marquer le plus de points possible en franchissant des zones
espacées de 5m en profondeur / défense en ceinturant ou bloquant
1 point par zone et 5 points par essai, l'éducateur favorise le lancement
du jeu en retardant la mise en action des opposants (à 5m et assis ou de dos...)

**JE SUIS
POSITIF**

RÉCRÉATION

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

SÉQUENCE 3 : S'OPPOSER SELON DES RAPPORTS DE FORCE VARIÉS

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

**JE SUIS
DYNAMIQUE**

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

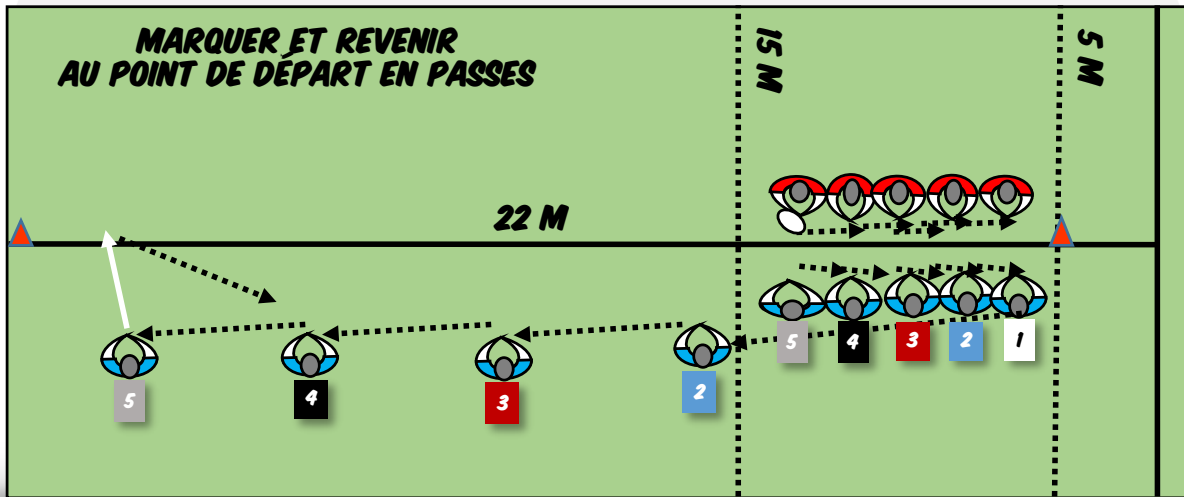
Après avoir travaillé en amont chaque nouvelle phase de jeu
(ruck, mêlée, touche), en utiliser une et l'intégrer dans une rencontre à 10 contre 10 :
Séquence 1 : toutes les remises en jeu se font par un CPF et ruck autorisé
Séquence 2 : toutes les remises en jeu se font par une mêlée et ruck autorisé
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

**JE SUIS
ENTRAÎNANT**

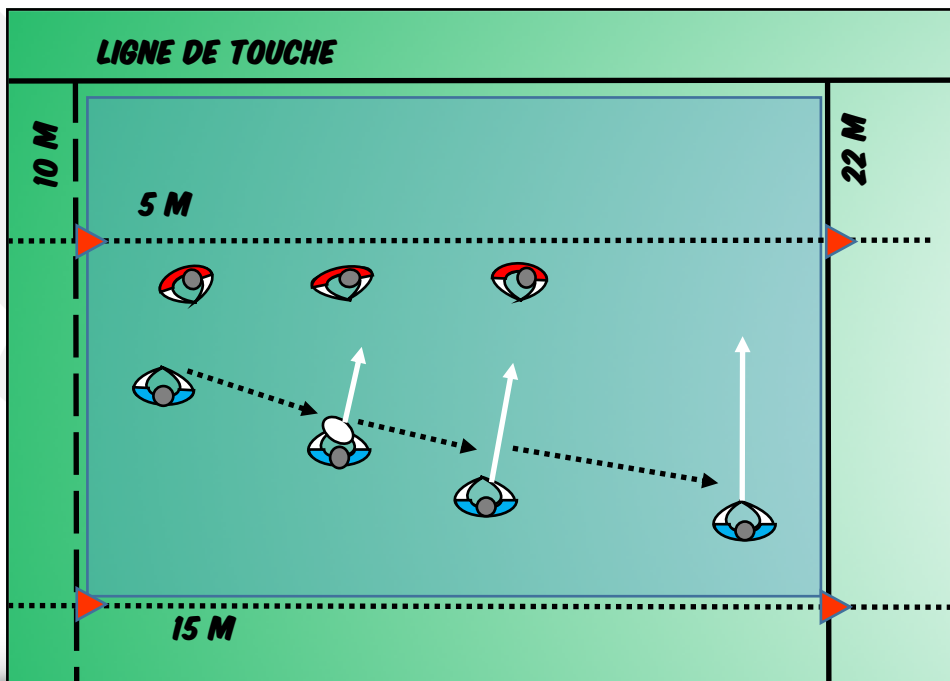
**J'ÉVALUE MA SÉANCE PAR DES QUESTIONS SIMPLES AUX JOUEURS ET
JOUEUSES SUR LE PLAISIR QU'ILS ONT EU ET SUR CE QU'ILS ONT APPRIS**

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

MANIPULATION



PLACEMENT - REMPLACEMENT



ATELIER



LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

L'atelier "lutte contre les discriminations" a pour objectif de faire prendre conscience aux jeunes des différentes formes de discriminations, qu'elles soient visibles ou plus subtiles, afin qu'ils soient capables de les identifier et de lutter contre.

COMPRENDRE LA THÉMATIQUE

➔ Une discrimination est le fait de traiter une ou plusieurs personnes différemment en portant atteinte à l'égalité.

Exemple : mettre quelqu'un à l'écart en raison de sa couleur de peau.

➔ Les discriminations peuvent s'appuyer sur l'origine ethnique, la corpulence, la classe sociale, l'âge, le genre... Elles prennent différentes formes, parfois difficiles à reconnaître : moquerie, mise à l'écart, caricature, stéréotype...

➔ Des discriminations répétées peuvent conduire au harcèlement.



PRINCIPE DU JEU

Relais

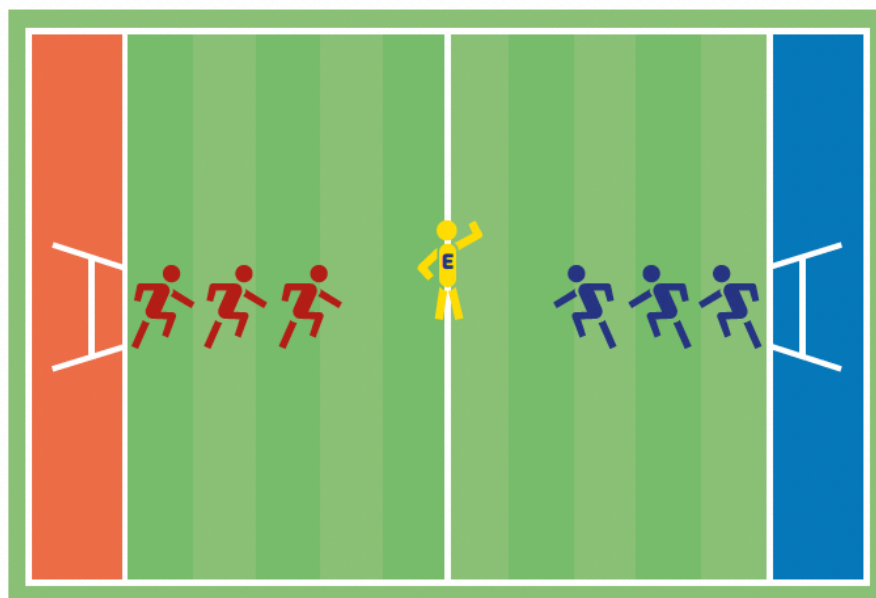


DURÉE DU JEU

20 minutes

PRÉPARATION DU JEU

- 1 - Répartissez les jeunes en deux ou trois équipes (selon le nombre de jeunes).
- 2 - Placez chaque équipe en ligne. Chaque jeune doit être placé à deux mètres environ d'un autre. La place de chacun peut être indiquée avec des plots.
- 3 - Placez-vous sur le terrain, à équidistance de chaque équipe.



E = éducateur-ric(e)

RÈGLES DU JEU

- Les premier-ère-s de chaque équipe s'avancent vers l'éducateur-ric(e), qui énonce une des situations fournies par cette fiche. L'éducateur-ric(e) donne un ballon à chacun et lance le top départ.
- Les jeunes courent vers leur équipe respective et passent le ballon au premier membre de la file. Les membres doivent se faire des passes jusqu'au dernier membre de l'équipe. L'équipe qui fait passer le ballon au dernier en premier gagne un point.
- Dès que le/la dernier-ère de chaque équipe a la balle, l'équipe se réunit et le/la premier-ère répète la situation énoncée par l'éducateur-ric(e). Les membres de l'équipe doivent trouver pourquoi cette situation est discriminatoire et une façon de la résoudre.
- Une fois les réponses trouvées, chaque jeune qui a reçu le ballon en dernier court vers l'éducateur-ric(e) pour lui donner les réponses de son équipe. Si les réponses d'une équipe sont correctes, l'équipe gagne un point. Chaque équipe peut donc gagner un point à cette étape.
- L'éducateur-ric(e) énonce la correction. Les jeunes se replacent en file, le/la premier-ère se place devant.
- L'équipe qui a remporté le plus de points gagne la partie.

SITUATIONS À ÉNONCER

Vous pourrez retrouver ci-dessous 8 exemples de situations inégalitaires, correspondant à des thématiques différentes.

RELIGION

➔ Dans une équipe de rugby, Paul se fait souvent appeler "Sale feu" pour rigoler. Au début, ça l'amusait, mais il s'est vite lassé. Lorsqu'il en parle aux autres, ils disent : "Ça va, c'est pour rire !".

(possibilité de remplacer l'insulte par "Sale juif")

Correction : Sous couvert d'humour, ce surnom s'attaque à sa religion. En France, chacun est libre de pratiquer la religion qu'il veut. Personne ne doit être discriminé pour ça.

➔ À midi, quatre filles mangent souvent ensemble. L'une d'elles est musulmane. Quand il y a du porc au menu, ses amies la narguent en disant : "Le porc, c'est trop bon !", ce qui la gêne.

Correction : Il ne faut pas se moquer des choix liés aux croyances et aux traditions, car tout le monde a les siennes. Chacun est libre de pratiquer sa religion en France.

PHYSIQUE

➔ Sonja essaye de s'intégrer dans sa nouvelle équipe. Elle a beaucoup d'acné et quand elle part plus tôt, ses camarades rient et lui donnent des surnoms sur ses boutons.

Correction : Se moquer du physique est blessant, car la personne n'y peut rien. Le faire dans son dos est d'autant plus cruel, car elle se sent à l'aise dans un groupe qui la ridiculise secrètement.

➔ Une équipe monte dans un car pour jouer contre un autre club. Des jeunes se moquent de Fayçal en disant qu'il prend deux sièges pour lui tout seul, car il est en surpoids. Personne n'ose s'asseoir à côté de lui.

Correction : Laisser une personne seule et ne pas prendre sa défense encourage les moqueries. C'est de la discrimination silencieuse, elle est grave et

Vous pouvez en sélectionner plusieurs en fonction du temps dont vous disposez et des problématiques que vous souhaitez aborder avec les jeunes. L'atelier ne doit pas durer plus de 20 minutes.

fréquente. La diversité rend le groupe plus fort, surtout au rugby, qui se joue avec des gabarits différents.

CLASSE

➔ Dans les vestiaires, Tom dit : "Je mets pas de vêtements sans marque, je suis pas un clochard !", à côté de Rémy, qui porte un pull sans marque. Rémy part et les autres rigolent.

Correction : Se moquer de quelqu'un devant tout le monde est très violent. Les choix vestimentaires ne doivent pas être sujet de moqueries. Face aux problèmes d'argent, il faut être solidaire.

➔ Le maillot de Mila est trop grand, car c'est l'ancien maillot de sa sœur. Ses coéquipières se moquent souvent d'elle en disant : "T'es trop pauvre pour t'acheter ton propre maillot !".

Correction : Les moqueries sur la tenue vestimentaire ou la situation financière ne sont pas tolérables, car elles s'attaquent à l'identité et à la situation familiale de la personne.

ORIGINE

➔ Des jeunes interpellent souvent Éva par un accent caricatural, parce qu'elle est noire. Elle n'ose pas leur dire que ça la gêne parce qu'elle sait qu'ils ne le font que pour rire.

Correction : Elle subit en silence des moqueries racistes répétées. C'est un accent caricatural qui généralise une façon de parler qui n'est pas la sienne.

➔ À l'entraînement, Tony se fait souvent traiter de voleur parce qu'il est Rom. À cause de ça, il vient de moins en moins.

Correction : Il se fait insulter à cause d'un préjugé sur sa communauté, ce qui l'exclut du groupe. Les préjugés ne sont pas la réalité et ce garçon a droit au respect.

SOLUTIONS POSSIBLES POUR LES SITUATIONS

- Confronter les autres et expliquer que c'est blessant, avec ou sans la présence d'un adulte.
- En parler à l'éducateur·rice pour qu'il/elle en parle avec les jeunes et/ou leurs parents.
- En parler à un ou une professeur·e pour aborder ce sujet en classe.
- En parler avec ses parents pour du soutien et des conseils.
- Prendre la défense de la personne en groupe et appeler un adulte.

CONSEILS D'ANIMATION

- Pour introduire l'activité, vous pouvez prévoir une petite discussion avec les jeunes, autour de questions comme : "Est-ce que vous savez ce qu'est une discrimination ?".
- Après chaque manche, n'oubliez pas d'énoncer la correction qui correspond à un message clé que les jeunes doivent retenir.
- Lors de cette activité, il est nécessaire de ne pas laisser passer de moquerie. Questionnez les jeunes avec bienveillance pour qu'ils comprennent pourquoi il ne faut pas rire de ces thématiques.
- N'hésitez pas à rappeler aux jeunes qu'ils sont en sécurité au sein du club et qu'ils peuvent s'adresser à vous en cas de problème.

MESSAGES CLÉS À RETENIR

- Le rugby est un sport ouvert à toutes et à tous.
- Les discriminations font du mal aux autres, même si ça ne se voit pas.
- On peut discriminer sans s'en rendre compte.
- Je ne fais pas et je ne ris pas des blagues qui s'appuient sur des discriminations.
- Alerter pour (se) protéger, ce n'est pas balancer.

CONTACTS

En cas d'urgence, contactez le service national d'accueil téléphonique pour l'enfance en danger au 119.

Sos Violences (FFR) : 06 48 14 30 98 ou sosviolences@ffr.fr

SÉANCE ATELIER N°4

MARS 2024

ANNEXES



FICHES RÈGLEMENTS ÉCOLE DE RUGBY 2023/2024 :



ORGANISATION ET DÉROULEMENT D'UN ATELIER :



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

