

**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 :

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 RÉGLEMENTÉ :

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

**JE SUIS
POSITIF**

RÉCRÉATION

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**