



J'ACCUEILLE LES JOUEURS ET JOUEUSES  
JE METS LES JOUEURS(SES) EN ACTION ET JE ME LIMITÉ 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 RÈGLEMENTÉ :**

**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**

**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 :**

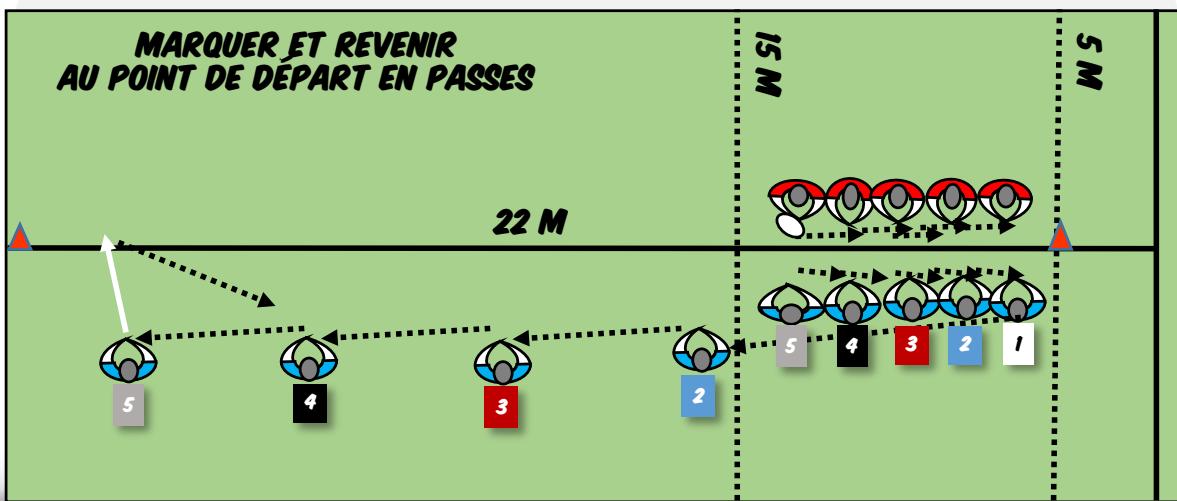
Après avoir travaillé en amont chaque nouvelle phase de jeu (ruck, mêlée, touche), en utiliser une et l'intégrer dans une rencontre à 10 contre 10 :  
Séquence 1 : toutes les remises en jeu se font par un CPF et ruck autorisé  
Séquence 2 : toutes les remises en jeu se font par une mêlée et ruck autorisé  
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 JOUEUR(S) EN ACTION ET JE ME LIMITE EN TEMPS DE PAROLE

## MANIPULATION



## PLACEMENT - REPLACEMENT

