

M 12

Durée séance
1H45

En sécurité

J'encourage

Je dynamise

Je suis positif

Je fais répéter

THEME

Septembre
Avancer sans me faire attraper - converger / Plaquer me relever

Octobre
Novembre
Decembre
Se démarquer ou converger / Constuire une ligne défensive

Sous-Thème

[Gagner son duel](#) / [Plaquer en sécurité](#) / Utiliser le soutien proche / converger / Plaquer se relever / Avancer ou passer / Défendre à plusieurs / Avancer en continuité / Se placer et se replacer

Je fais respecter "les valeurs"!!!

<p>Séance type</p>	<p>Manipuler le ballon et / ou se déplacer</p>	20 MN	<p>Travail d'appuis avec ballon : ex skill, la croix, carré magique...</p>	<p>Parcours attitudes au contact (pousser, plaquer, chuter...)</p>	<p>Travail passes courtes après contact, en tombant, après la chute...</p>	<p>Parcours attitudes au contact (pousser, plaquer, chuter...)</p>	<p>Travail sur les différentes formes de passes : Jeu du blocage, carré magique, vagues...</p>	<p>Parcours attitudes au contact (pousser, plaquer, chuter...) + jeu du miroir à 5 c 5</p>	<p>Travail passes courtes après contact, en tombant, après la chute...</p>	<p>Parcours manipulation avec vagues (se placer et se replacer)</p>	
	<p>Jouer à effectif réduit (contact réglementés)</p>	20 MN	<p>Jouer les duels, créer l'incertitude chez l'adversaire 1 c 1 / 1+1 c 1</p>	<p>Cadrage défensif + cible : jeu du miroir 1 c 1 / 2c2</p>	<p>1+1 c 1 / 2 c 1+1 5 vs 5 touché 2s</p>	<p>1 c 1 / 2 c 2 cadrage défensif attraper - bloquer</p>	<p>Identifier l'espace libre, marquer 2 c 1 / 4 c 1+1 5 vs 5 (touché 2s)</p>	<p>Placement, remplacement 2 c 2 / 5 c 5 à toucher ou attraper - bloquer</p>	<p>Avancer en continuité, Se mettre face a un espace libre communiquer</p>	<p>Placement et remplacement 5 c 5 (touché 2s) ou (attraper - bloquer)</p>	
	<p>Récréation Faire ce que je veux (en sécurité)</p>	5 mn									
	<p>se renforcer musculairement, lutter et jouer au contact</p>	20 MN	<p>Comment tomber ? En avant / en arrière + duel évitement sans contact (travail appuis contre appuis)</p>	<p>Travail sur la posture, dos tête appuis ex : jeu de la chenille avec plot + Travail sur placement lors du placage, repérer la cible ex : 1 c1 à</p>	<p>Rester debout : jeu du sumo ou cache ballon ou jeu de la cocarde + gainage à 2 + travail parcours psychomotricité (appuis, courses,</p>	<p>Tomber et se relever pour enchaîner l'action ex travail à 1 c 1 au sol puis debout</p>	<p>Gainage relais + Travail sur avancer ou passer (4 c 1+1+1) + Parcours motricité (passes, courses, jeu au pied...)</p>	<p>Défense collective à 5 c 5 (avancée collective, cadrer et plaquer son adversaire) + travail gainage et chute avant et arrière</p>	<p>Gainage + Jeu au pied réception Travail sur la continuité ex : jeu des zones (5 c 5)</p>	<p>Apprentissage des postures en mêlée (1 c1) et mêlée simulée à 3 c 3 + travail gainage</p>	
	<p>Jouer</p>	20 MN	<p>5 vs 5 touché 2 secondes lct sur duel (1c 1)</p>	<p>plaquage 1 point JCO 5 C 5</p>	<p>5 vs 5 ceinturer / bloquer (insister sur le temps de réaction des soutiens proches)</p>	<p>JCO 5 vs 5 valoriser les plaquages</p>	<p>faire le bon choix lct avec déséquilibre favoriser les Ut 5 vs 5 JCO</p>	<p>JCO 5 c 5 (travail sur montée collective et cadrage + plaquage)</p>	<p>JCO 5 C 5 (trouver espaces libres, continuer en utilisant le soutien le mieux placé)</p>	<p>JCO 5 c 5 / Commencer le jeu éducatif à 10 c 10 (travail sur le rôle des soutiens)</p>	
	<p>Retour au calme et Materiel</p>	5 mn									

Tous les joueurs

<p>Règle du jeu</p>		<p>Rugby digest T2s</p>	<p>Rugby digest T2s +JCO</p>	<p>J'arbitre ! Mettre en situation des joueurs</p>	<p>J'arbitre ! Mettre en situation des joueurs</p>	<p>J'arbitre ! Mettre en situation des joueurs</p>	<p>J'arbitre ! Mettre en situation des joueurs</p>	<p>J'arbitre ! Mettre en situation des joueurs</p>	<p>Rugby digest 10 c10</p>
<p>Formes de jeu de la Période</p>		<p>T+2 s</p>	<p>5 c 5</p>	<p>JCO</p>	<p>5 C 5</p>	<p>JCO</p>	<p>5 C 5</p>	<p>JCO</p>	<p>5 C 5</p>

en sécurité

J'encourage

je dynamise

je suis positif

Je fais répéter

M 12

Durée séance
1H 45

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Thème

faire avancer et reconnaître mon rôle (en avance, en retard) / défense collective R1 avec placement (miroir) et remplacement

avancer ou faire avancer en utilisant les 3 formes de jeu / défense collective R1 + R3 (avancer ensemble en miroir) récupérer et contre attaquer

Sous-Thème

assurer continuité du mvt

s'organiser dans et après le blocage pour assurer continuité

assurer continuité du mvt

s'opposer ensemble efficacement

s'opposer ensemble efficacement

réaliser le bon choix tactique

défendre ensemble sur plusieurs rideau

approche de la stratégie (lancement loin ou près)

prepa au jeu à XV

prepa au jeu à XV

Manipuler le ballon et / ou se déplacer

20 MN

[Parcours de passes avec variation espace et augmentation vitesse d'exécution](#)

[jeux de duel \(posture, contacts, arrachages,...\)](#)

[Parcours babyfoot](#)

[circuit placage et engagement épaule](#)

[défense collective \(1 à toucher - 2 à ceinturer - 3 à plaquer\)](#)

[circulation off jeu de placement remplacement](#)

[parcours jeu au pieds et réception](#)

[jeu sous forme de duel de démarquage et changement d'orientation de](#)

[passes longues avec courses droites](#)

passes longues avec courses sur longueur/largeur du

Jouer à effectif réduit (contact réglementés)

20 MN

[2 c 1+1](#)
[3 c 2+1](#)

[JCO avec 3 espaces de jeu réduit à 5c5 \(séquence 4 de la vidéo\)](#)

[5 c 5 à ceinturer zones 5m de profondeur. 1pt par zone & 5 par essai. \(ex oot](#)

[3 c 3 / 5 c 5 monter en un rideau, communiquer, engager placage](#)

[3c3 / 3c2 / 5c5](#)
[défense miroir, monter, glisser, communiquer, ...](#)

[4 c 2](#)
[4 c 2+1](#)

[2+1 c 2+1](#)
[3+1 c 2+1](#)
[3+1 c 3+1](#)
[5+2 c 4+1](#)
[variation espace](#)

[JCO à 3 c 3 ou 5 c 5 en variant largeur de l'espace \(pénétrant? Dénloqué? Pied?\)](#)

[1+1 c 1](#)
[2 c 1](#)
[3 c 2 ...](#)
[sur espace large et](#)

[1+1 c 1](#)
[2 c 1](#)
[3 c 2 ...](#)
[sur espace large et](#)

Récréation Faire ce que je veux (en sécurité)

5 mn

se renforcer musculairement

20 MN

[parcours motricité](#)

[gainages \(tronc, cervicales, ...\)](#)

[appuis, vitesse, agilité, changements de direction](#)

[appuis, monter, plaquer, récupérer](#)

appuis, monter, plaquer, récupérer

[appuis, vitesse, explosivité, changement de direction,...](#)

[jeu aérien réception ballon \(vidéo exemple à adapter à la catégorie\)](#)

parcours sous forme de relais (pousser, travail d'appuis, plaquer, sauter, tomber.

posture en mêlée à 8 et vitesse

posture en mêlée à 8 et vitesse

Jouer

20 MN

[rugby éducatif à 10c10. Insister et questionner avec des arrêts sur image sur rôle des](#)

Rugby éducatif avec 3 zones (A, B ou total). Adapter forme de jeu en fonction

rugby éducatif à 10c10. lancement de jeu avec consignes à la défense pour

[rugby éducatif 10c10. insister sur rôle des soutiens défensifs en fonction de](#)

3 lignes de joueurs sur profondeur du terrain. "A" attaque "B" puis défend contre "C".

rugby éducatif 10c10 lancement avec consigne à la def (1 rideau, 2, serrée, espacée)

10c10 terrain M12. Lancement avec prise de position de U et O sur plot annoncé

[rugby éducatif 10c10 avec lancement sur phase arrêtée](#)

rugby éducatif 10c10

rugby éducatif 10c10

Retour au calme et Matériel

5 mn

Je fais respecter "les valeurs"!!

Séance type

Tous les joueurs doivent être

Règles du jeu

CONNAITRE LES REGLES DU RUGBY EDUCATIF M12. FAIRE ARBITRER LES JOUEURS (même les blessés) DE LA CATEGORIE AVEC UN EDUCATEUR A CHAQUE SEANCE.

Formes de jeu de la Période

Rugby Educatif

10 C 10

Rugby Educatif

10 C 10

Rugby Educatif

10 C 10

Rugby Educatif

10 C 10

Rugby Educatif
10 C 10