

En sécurité

J encourage

Je dynamise

Je suis positif

Je fais repeter

M 10		Durée séance 1H30		Septembre		Octobre		Novembre		Decembre		
Thème				Duel + soutiens proches		Continuité sol ou debout (ut) + Ciblage Cadrage Plaquage (opp)		Perceptif + Choix		Contact + Continuité + découverte LdJ du RE		
		Ind	Ind +1									
<p>Je fais respecter "les valeurs"!!!</p> <p>Séance type</p>	Manipuler le ballon et / ou se déplacer	15 à 20 mn	Attraper un ballon Passe soulevée Changement de direction Accélération vers l'avant, 1 c1 jeu avec l'adversaire (touché et/ou flag)	Attraper un ballon en mouvement Changement de direction Accélération vers l'avant, Passe soulevée	Appréhension, Chute, Contact Sol et adversaire, libération, passe au sol et passe au contact	Appréhension, Chute, Contact Sol et adversaire, libération, passe au sol et passe au contact	Passes et courses avec vitesse et mouvement Jeu au pied de récup, Drop, Réception Se démarquer (passe à 5)	Passes et courses avec vitesse et mouvement Jeu au pied de récup, drop et rasant Réception Se démarquer (passe à 5)	Quadrupédie miroir Parcours bobsleigh Travail du raffut Travail du lancer + réception sauteur	Quadrupédie miroir Parcours bobsleigh Travail du raffut Travail du lancer + réception sauteur		
	Jouer à effectif réduit (contact réglementés)	15 à 20 mn	1+1 c 1 1+1 c 1+1 (passe du 9)	1+1+1 c 1+1 (passe du 9)	3 c 1+1 5 c 2+1 4 c 2+1	3 c 1+1 5 c 2+1 4 c 2+1	3 c1 (largeur ++) 3 c 1+1	4 c 2+1 (largeur +++) 4 c 2+1+1 (découverte du ruck)	Attitude au contact (debout et sol) 1 c 1 1+1 c 1+1			
	Récréation Faire ce que je veux (en sécurité)	5 mn										
	se renforcer musculairement	15 à 20 mn	Parcours: Réactivité, Explosivité, Vitesse, Gainage	Construire la posture du plaquage. Plaquer sans vitesse et sans incertitude, chuter, se relever, jouer.	Construire l'approche du plaquage (Ciblage, cadrage). Valider la posture du plaquage	Valider cadrage + plaquage. Enchaînement plaquage complet (cibler, cadrer, plaquer, se relever)	Athlétisation: foulée, amplitude et fréquence Saut de haie Gainage Utilisation d'outil	Athlétisation: foulée, amplitude et fréquence Saut de haie Gainage	Gainage ludique Lutte Sumotori	Posture poussée mêlées 1 c1, 2c2, 3c3 Se démarquer, sauter		
	Jouer	15 à 20 mn	T+2 s avec LdJ en duel	T+2s JCO	JCO avec LdJ en duel ou au contact	JCO	JCO	JCO / RE	JCO / RE	Découverte Placement et lancement sur phases ordonnées pour RE		
	Retour au calme et Materiel	5 mn										
Règle du jeu		Sécurité/Intervention opp Remises en Jeu / CPF HJ dans la Forme de pratique	Sécurité/Intervention opp Remises en Jeu / CPF HJ dans la Forme de pratique					Ruck Maul	Ruck Maul Mélée/Touche	Mélée/Touche		
Formes de jeu de la Période		T+2 s	5 c 5	JCO	5 C 5	JCO	5 C 5	JCO	5 C 5			

Je fais respecter "les valeurs"!!!

Séance type

Tous les joueurs doivent être

en sécurité

J encourage

je dynamise

je suis positif

Je fais repetter

M 10		Durée séance 1H30		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai	
Thème				Perceptif + choix		Duel/Contact/Sol (PB + 1er soutien)		Formes de jeu		Jeu +++		Jeu +++	
				<p>Je fais respecter "les valeurs" !!</p> <p>Séance type</p>	Manipuler le ballon et / ou se déplacer	15 à 20 mn							
Jouer à effectif réduit (contact réglementés)	15 à 20 mn	Largeur +++ 2 c 1 3 c 1+1 4 c 2+1											
Récréation Faire ce que je veux (en sécurité)	5 mn												
se renforcer musculairement	15 à 20 mn												
Jouer	15 à 20 mn		Jeu après phases ordonnées Lancements de jeu										
Retour au calme et Materiel	5 mn												
	Règles du jeu		Ruck Maul Mélée/Touche	Ruck Maul Mélée/Touche									
	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		

Tous les joueurs doivent être