



# FICHE

# D'ACCOMPAGNEMENT



JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2015

# POUR



JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2015

# PRIMAIRE

Canada 



Mes premiers Jeux

Québec 

# Fiche Séance 1



**NIVEAU :** 1

**THEME :** Utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** Passes et utilisation espace

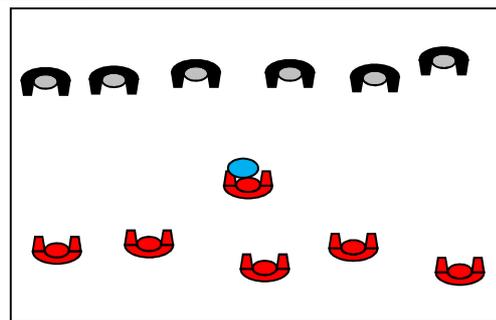
**Situation 1:** mise en train

**But :** Connaissance règles fondamentales de la catégorie (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** passes – course avec ballon



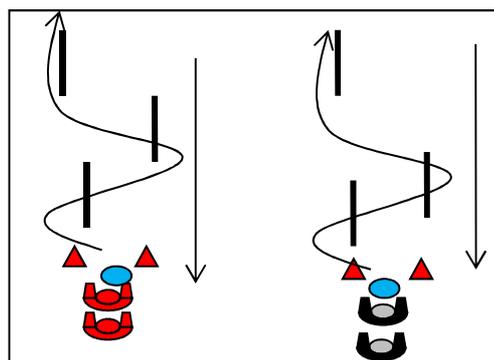
**Situation 2 :** parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours ballon en main. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus près des piquets – ballon a deux mains



**Situation 3 :** Passes

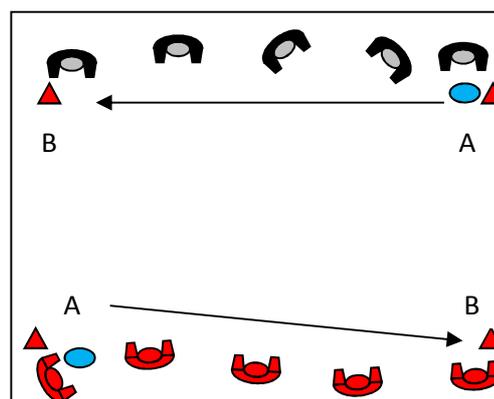
**But :** Effectuer des passes le plus rapidement possibles

**Effectif :** 5 à 10 joueurs par équipes

**Consignes :** Chaque équipes est disposée en ligne – faire passer le ballon le plus rapidement des plots A aux plots B

**Variable :** Jeu en Aller /retour

**Comportements attendus :** Finir les bras tendus après la passe et à hauteur de poitrine du récepteur. Faire la cible – capté le ballon à 2 mains-



**Situation 4 :** 2 c 1

**But :** Marquer en utilisant son partenaire et gestion de l'espace libre

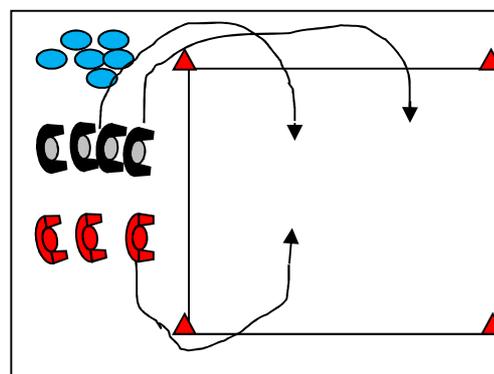
**Effectif :** 2 utilisateurs 1 opposant **Terrain :** assez large pour favoriser l'UT

**Consignes :** l'éducateur donne le départ Les utilisateurs rentrent sur le terrain en récupérant 1 ballon, l'opposant rentre en même temps

**Comportements attendus :**

**Porteur :** avancer- se mettre dans un espace libre- appuie

**Soutien :** utiliser l'espace libre - communication



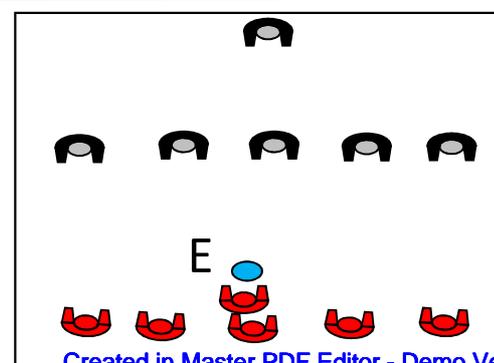
**Situation 5 :** Jeu de moins de 11 ans

**But :** Connaissance règles fondamentales de la catégorie (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le passage au sol et les adversaires – Porter la balle – Avancer vers l'avant –



## Fiche Séance 2



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** Passes et utilisation espace

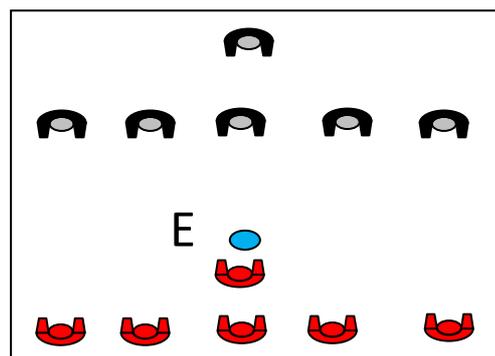
**Situation 1 :** Rugby foulard ou rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre– jeu en passe



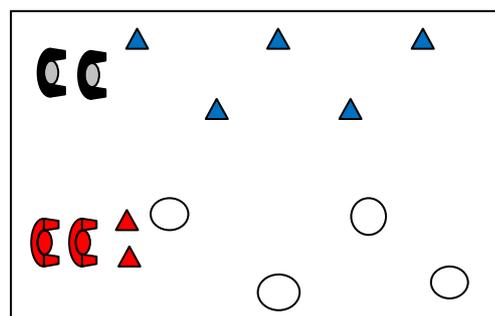
**Situation 2 :** Parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en ayant son regard porté vers l'avant

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec cerceau ou plots. Les enfants individuellement doivent effectuer le parcours ballon en main en mettant un appui dans chaque cerceau (appui latéraux) ou a coté de chaque plots

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, les parcours commencent

**Comportements attendus :** Réaliser le parcours en mettant un pied dans chaque cerceau avec ballon tenue à 2 mains



**Situation 3 :** 2 c 1

**But :** Marquer en utilisant son partenaire et gestion de l'espace libre

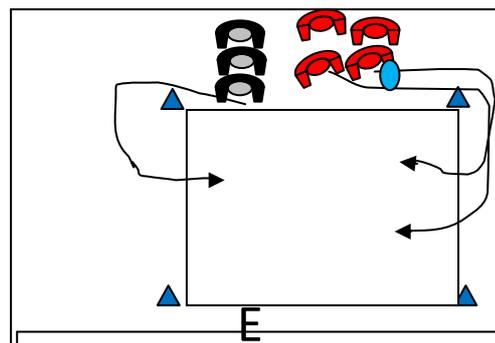
**Effectif :** 2 utilisateurs 1 opposant **Terrain :** assez large pour favoriser l'UT

**Consignes :** l'éducateur donne le départ Les utilisateurs rentrent sur le terrain en récupérant 1 ballon, l'opposant rentre en même temps

**Comportements attendus :**

**Porteur :** avancer- se mettre dans un espace libre- appuie

**Soutien :** utiliser l'espace libre - communication



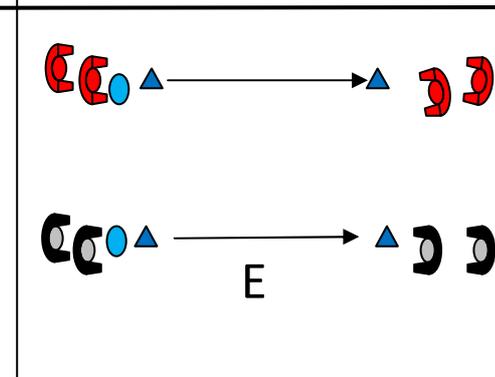
**Situation 2 :** utilisation du ballon/ passes

**Consignes :** \_ passes et va en face

\_ manipulation autour du coup puis passe en face

\_ Divers passes \_ Passe a droite \_ passe à gauche

**Comportements attendus :** communication, cible, bras tendu



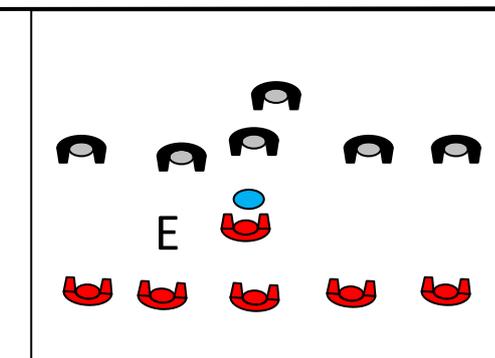
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 3



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** passes et gestion surnombre

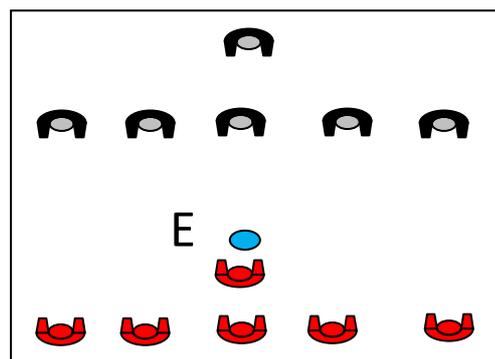
**Situation 1 :** Rugby foulard ou rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre– jeu en passe



**Situation 2 :** travail d'appuis vitesse

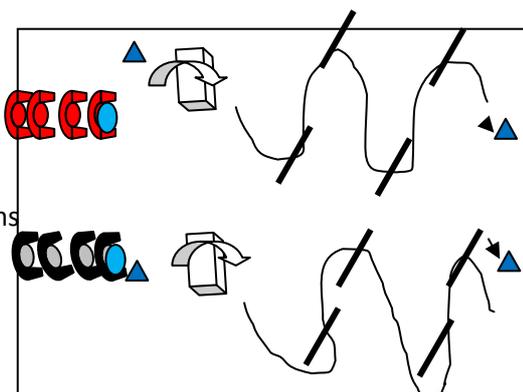
**But :** arrivé le premier au plot

**Matériels :** 2 boucliers ou haies 4 piquets ou plots

**Consigne:** saut pieds joint et sprint entre les piquets

**Lancement :** Départ donné par l'éducateur

**Comportements attendus :** appuis court et proche des piquets – ballon a deux mains



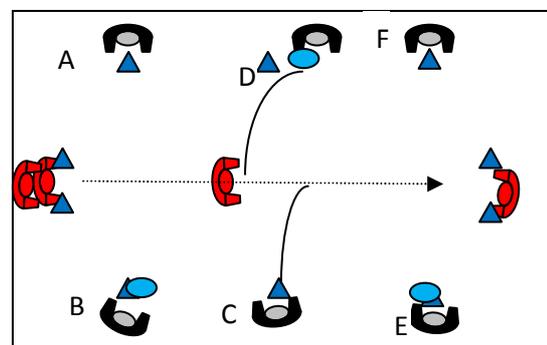
**Situation 3 :** passe dans un couloir

**Placements :** créer un couloir de 7 à 12 m suivant le taux de réussite

**But :** traverser le couloir

**Consignes :** réceptionner le ballon du joueur A pour donner au joueur B puis de C à D ....pas d'en-avant

**Comportements attendus :** ballon à deux mains – les épaules orientées vers le ballon puis vers le récepteur – cible – communication – ne pas s'arrêter sur la passe (continuer a courir)



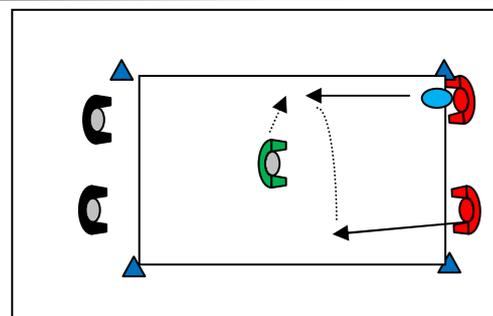
**Situation 4 :** 2 c1

**But :** traverser le couloir avec le ballon

**Consignes :** sans se faire attraper par le défenseur ou faire tomber le ballon traverser le couloir

**Défenseur :** défense raisonnée

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre et son partenaire (leurre, passe ...)



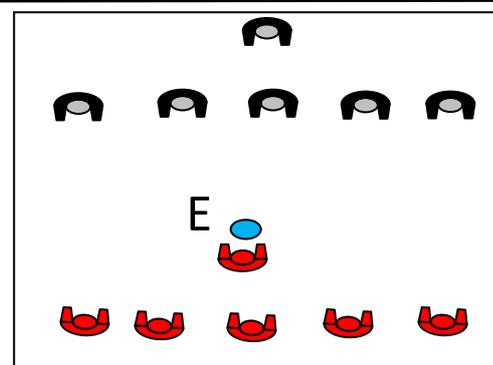
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 4



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** passes et gestion de surnombre

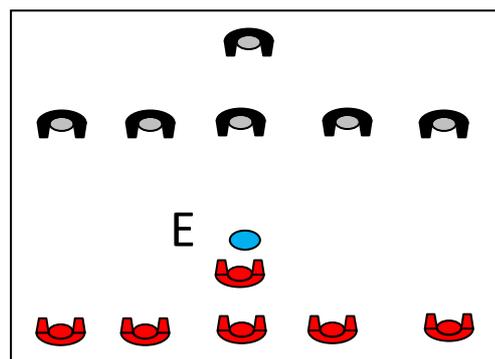
**Situation 1 :** Rugby foulard ou rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre– jeu en passe

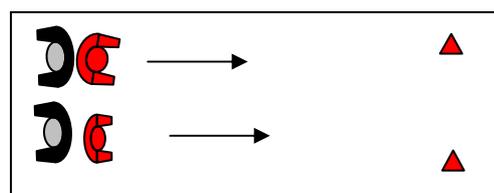


**Situation 2 :** vitesse

**But :** courir vite

**Consignes :** deux joueurs dos à dos assis, un lapin un chasseur le chasseur doit rattraper le lapin avant les portes

**Lancement :** signal de l'éducateur



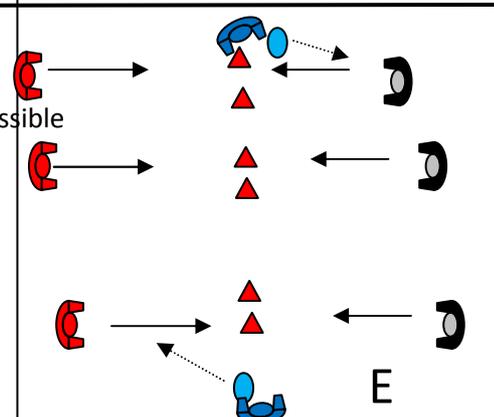
**Situation 3 :** travail des passes en vagues avant les piquets (ou plots)

**Consignes :** avancer à pleine vitesse et donner les ballons avant les piquets

Les plots simulent la défense (passe avant) il faut que le ballon arrive le plus vite possible

D'un relayeur a l'autre

**Comportements attendus :** course droite – cibles – passe devant le joueur – regard face à la défense

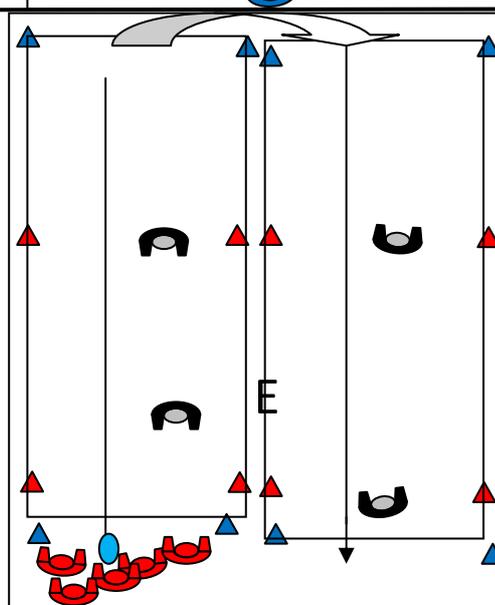


**Situation 4 :** succession de 2 C1

**But :** traverser le couloir pour marquer

**Consignes :** traverser en passant les 2 c1 sans se faire attraper avec le ballon

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire -- course droite – cibles -- utiliser l'espace libre



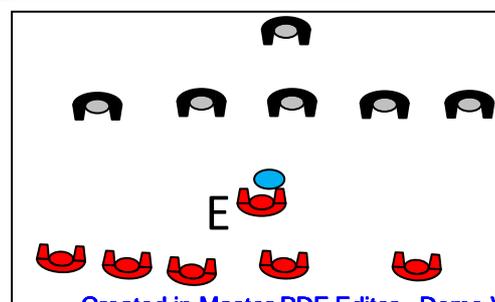
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 5

**NIVEAU : 1 Et 2**



**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** passes et surnombre

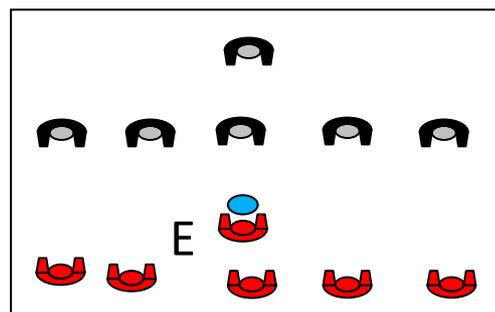
**Situation 1:** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer – utiliser l'espace libre



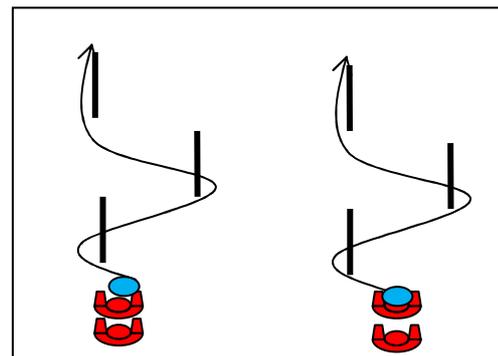
**Situation 2 :** parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours ballon en main. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus près des piquets – ballon a deux mains



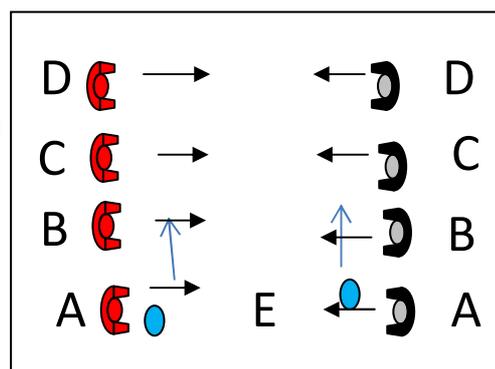
**Situation 3 :** vague de passe

**But :** travailler la passe des deux cotés

**Consignes :** faire passer le ballon le plus vite possible de A à D en avançant (**aller, puis A/R**)

**Lancement :** le ballon par du sol et l'exercice fini ballon posé au sol

**Comportements attendus :** ballon à deux main – les épaules orientées vers le récepteur – les bras après la passe finissent en direction du récepteur  
Cible – communication

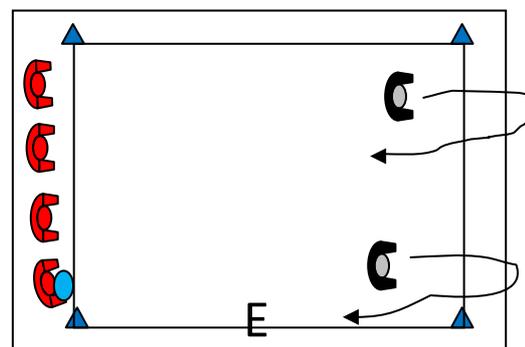


**Situation 4 :** 2 C 1 puis 4 C 2

**But :** utiliser l'espace et le surnombre

**Lancement :** au signal de l'Educ es défenseurs partent dos tournés touche la ligne d'en but et vont défendre. L'attaque part ballon posé au signal de l'Educ. Le terrain est assez large pour faciliter les utilisateurs.

**Comportements attendus :** le porteur avance – l'attaque utilise la largeur – courses droites – passe correcte pour permettre de jouer dans l'espace libre



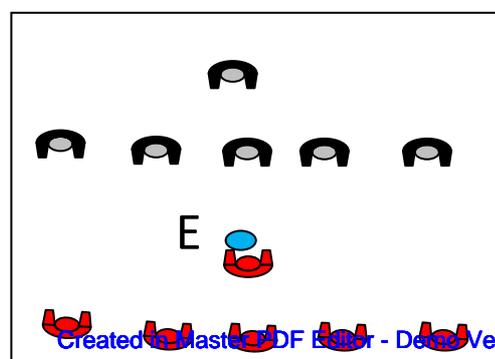
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 6



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisation du ballon

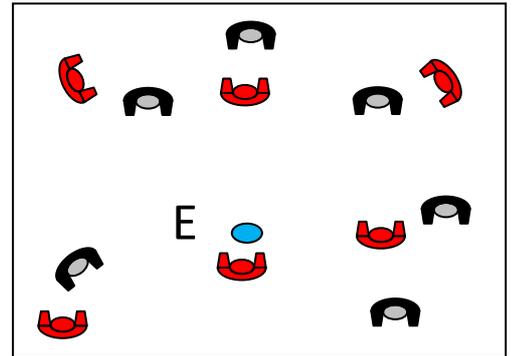
**OBJECTIFS :** passe et gestions des surnombres

**Situation 1 :** passe à 10 puis rugby avec règle de l'en avant et zone de marque

**But :** Faire 10 passes de suite

**Consignes :** 2 équipes (de 5 à 10 joueurs) s'affrontent pour faire des 10 passes, passes dans tous les sens. Tous les joueurs doivent être en mouvement. Les opposants pour récupérer la balle doivent intercepter

**Comportement attendus :** les utilisateurs se mettent dans les espaces libres – passe correcte – cible



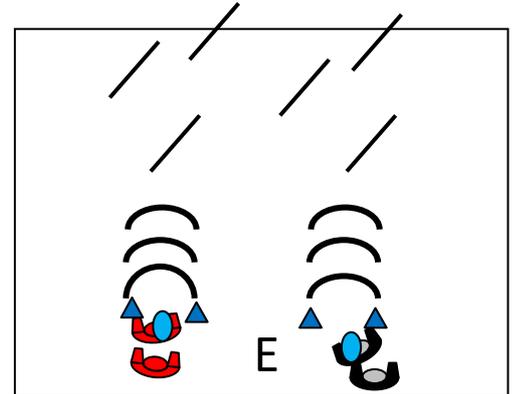
**Situation 2 :** Parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible en passant les obstacles aller/retour

**Consignes :** 2 à 3 parcours en parallèles avec des obstacles (haies/sacs de plaquages ...) et 3 piquets ou plot. Les enfants individuellement doivent passer les obstacles pieds joints ou pas. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** Courir le plus vite possible – passer les obstacles sans les faire tomber – ballon à deux mains

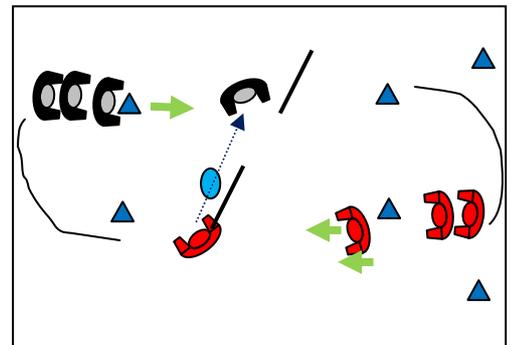


**Situation 3 :** passe pour tourner les épaules

**But :** effectuer un maximum de passage sans tomber le ballon et sans faire de passe en avant.

**Consignes :** 2 colonnes face à 2 piquets, 1 joueur porteur du ballon avance en même tant qu'un récepteur après avoir passé le piquet le porteur tourne les épaules pour donner son ballon.

**Comportements attendus :** course droite – ballon à deux mains – ne pas arrêter sa course au moment de la passe

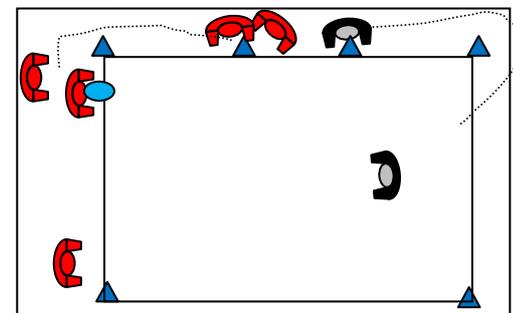


**Situation 4 :** 2 C 1 puis 3 C 1 et 4 C 2

**But :** marquer le plus rapidement possible

**Consignes :** faire rentrer dans le terrain 3 (4) utilisateurs et 1 (puis 2) opposants si beaucoup de réussite)

**Comportements attendus :** éviter le contact – communication – jouer dans l'espace libre – avancer – course droite



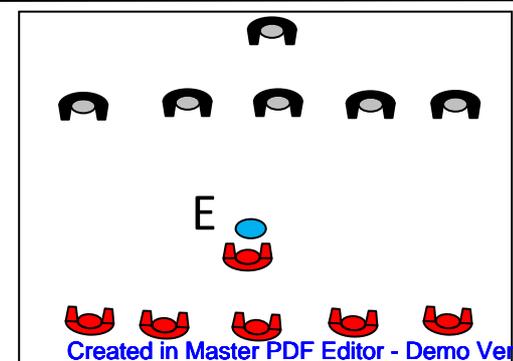
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 7



**NIVEAU :** 1 et 2

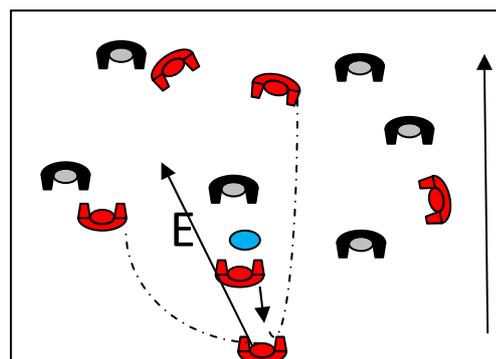
**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** passes et gestion de l'espace

**Situation 1 :** offside Touch

**Consignes :** 2 équipes sur un demi-terrain de rugby (7 à 12 joueurs). Première passe dans l'axe après passe dans tous les sens pour aller marquer dans l'en but adverse. Le porteur peut courir avec le ballon. L'opposition pour récupérer le ballon peut l'intercepter ou bien touché le porteur de balle (Trois touché balle à l'adversaire). Si le ballon tombe au sol balle à l'adversaire.

**Comportements attendus :** jouer dans les espaces libre – passe correcte – ballon à deux mains -- communication



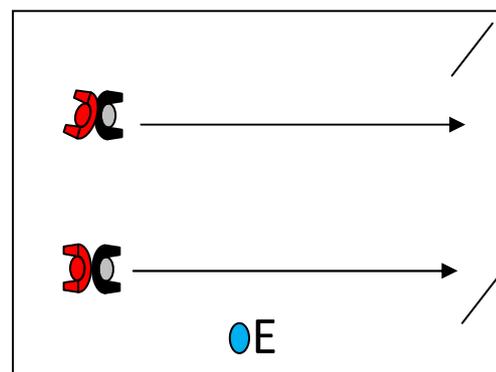
**Situation 2 :** vitesse

**But :** courir le plus vite possible pour passer les portes avant son poursuivant

**Lancement :** donner par l'educateur

**Consignes :** départ duel dos à dos, courir pour passer la portes le plus vite possible (départ debout, assis, allongé face face, avec ou sans ballon)

**Comportements attendus :** appuis et vitesse

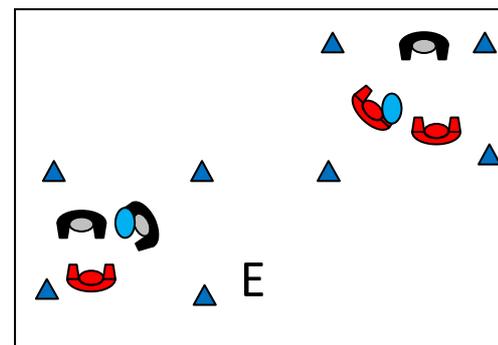


**Situation 3 :** manipulation du ballon

**But :** ne pas se faire intercepter le ballon

**Consignes :** Dans un carré 2 utilisateurs et 1 opposant. L'utilisateur porteur doit transmettre le ballon sans se faire intercepter et sans sortir du carrée. Passe dans tous les sens.

**Comportements attendus :** le porteur joue son duel – passe– le soutien se démarque – communication



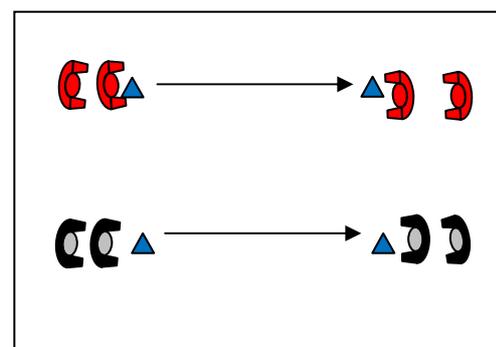
**Situation 4 :** utilisation du ballon/ passes

**Consignes :** \_ passes et va en face

\_ manipulation autour du coup puis passe en face

\_ Divers passes \_ Passe a droite \_ passe à gauche

**Comportements attendus :** communication, cible, bras tendu



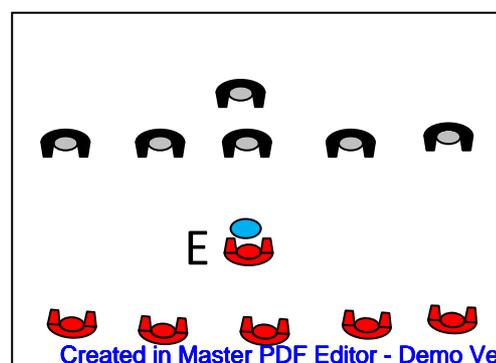
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'educateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 8

**NIVEAU : 1 et 2**



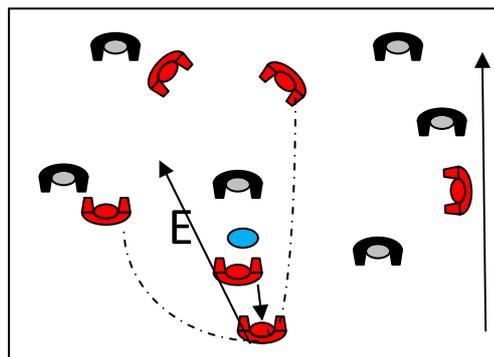
**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** Passes et gestion surnombre

### Situation 1 : offside Touch

**Consignes :** 2 équipes sur un demi-terrain de rugby (7 à 12 joueurs). Première passe dans l'axe après passe dans tous les sens pour aller marquer dans l'en-but adverse. Le porteur peut courir avec le ballon. L'opposition pour récupérer le ballon peut l'intercepter ou bien touché le porteur de balle (Trois touché balle à l'adversaire). Si le ballon tombe au sol balle à l'adversaire.

**Comportements attendus :** jouer dans les espaces libres – passe correcte – ballon à deux mains -- communication



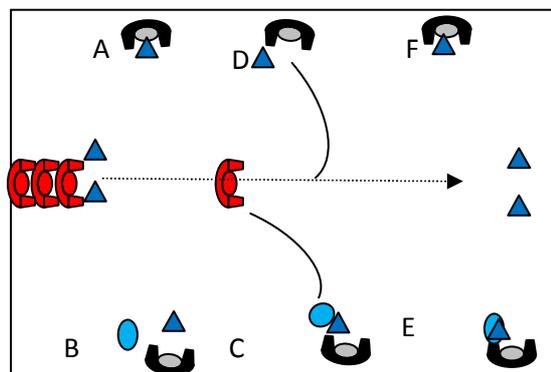
### Situation 2 : passe dans un couloir

**Placements :** créer un couloir de 7 à 12 m suivant le taux de réussite

**But :** traverser le couloir

**Consignes :** réceptionner le ballon du joueur A pour donner au joueur B puis de C à D ....pas d'en-avant, plots décalés pour faire tourner les épaules

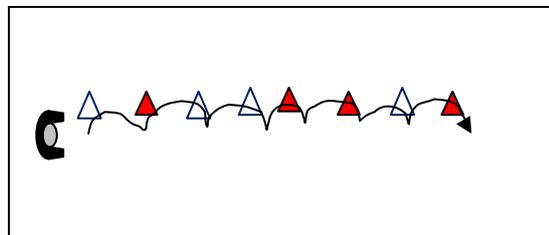
**Comportements attendus :** ballon à deux mains – les épaules orientées vers le ballon puis vers le réceptionneur – cible – communication – ne pas s'arrêter sur la passe (continuer à courir)



### Situation 3 : travail renforcement d'appuis sur une jambe

**Consignes :** 2 couleurs de plots départ sur un pied (ex plots rouge jambe droite / plots blanc jambe gauche) – écarter les plots de 50 cm / Varier les combinaisons

**Comportement attendus :** semi flexion de la jambe d'appui – extension complète pour atteindre l'autre plot

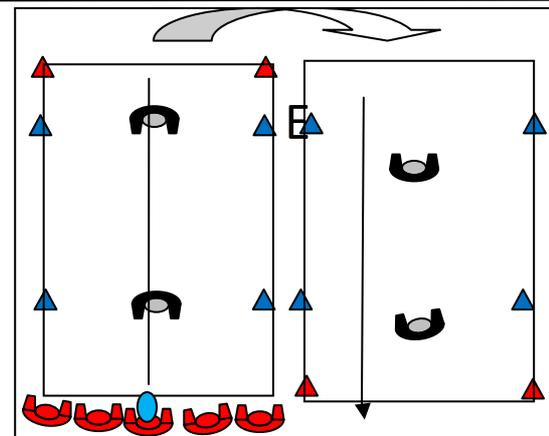


### Situation 4 : succession de 2 C1

**But :** traverser le couloir pour marquer

**Consignes :** traverser en passant les 2 c1 sans se faire attraper avec le ballon

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire -- course droite – cibles -- utiliser l'espace libre



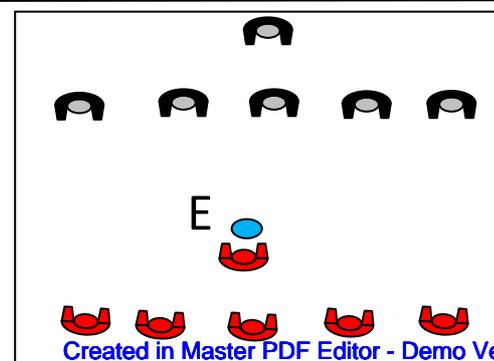
### Situation 5 : Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 9



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisation du Ballon

**OBJECTIFS :** passes et gestion surnombre

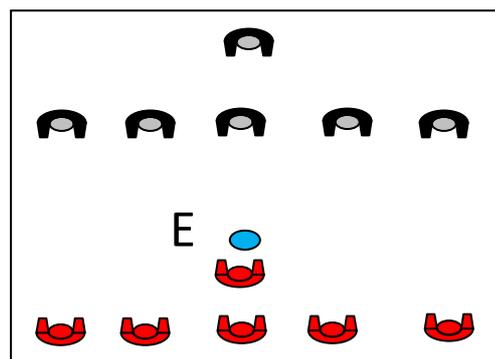
**Situation 1 :** Rugby foulard ou rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre– jeu en passe



**Situation 2 :** travail d'appuis vitesse

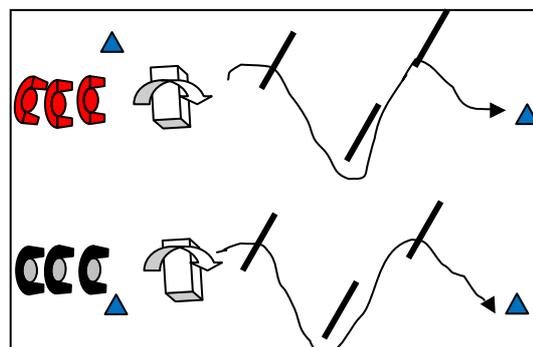
**But :** arrivé el premier au plot

**Matériels :** 2 boucliers ou haies 3 piquets ou plots

**Consignes :** saut pieds joint et sprint entre les piquets

**Lancement :** départ donné par l'éducateur

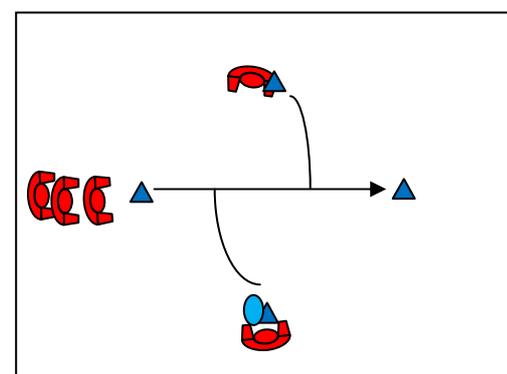
**Comportements attendus :** appuis court et proche des piquets – ballon à deux mains



**Situation 3 :** manipulation et passe

**Consignes :** passe à droite puis a gauche / passe à une main

**Comportements attendus :** communication – passe dans la course – bras en direction de la cible



**Situation 4 :** 2 c 1

**But :** Marquer en utilisant son partenaire et gestion de l'espace libre

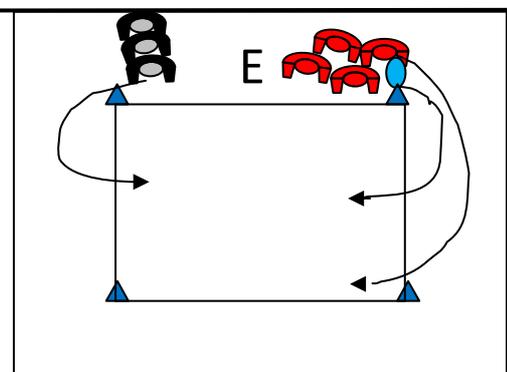
**Effectif :** 2 utilisateurs 1 opposant **Terrain :** assez large pour favoriser l'UT

**Consignes :** l'éducateur donne le départ Les utilisateurs rentrent sur le terrain en récupérant 1 ballon, l'opposant rentre en même temps

**Comportements attendus :**

**Porteur :** avancer- se mettre dans un espace libre- appuie

**Soutien :** utiliser l'espace libre - communication



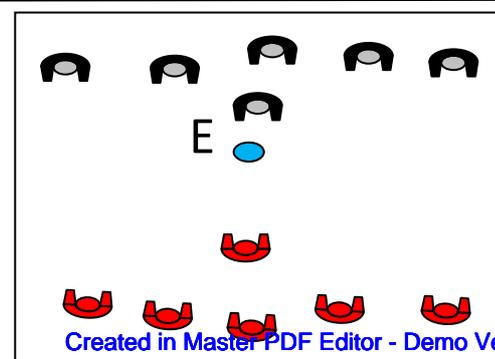
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 10



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisations du ballon

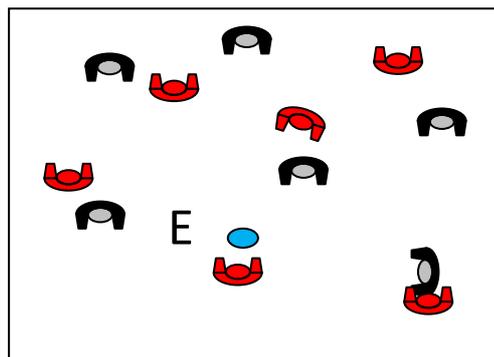
**OBJECTIFS :** passes et gestion de surnombre

**Situation 1 :** passe à 10

**But :** Faire 10 passes de suite

**Consignes :** 2 équipes (de 5 à 10 joueurs) s'affrontent pour faire des 10 passes, passes dans tous les sens. Tous les joueurs doivent être en mouvement. Les opposants pour récupérer le ballon doivent intercepter.

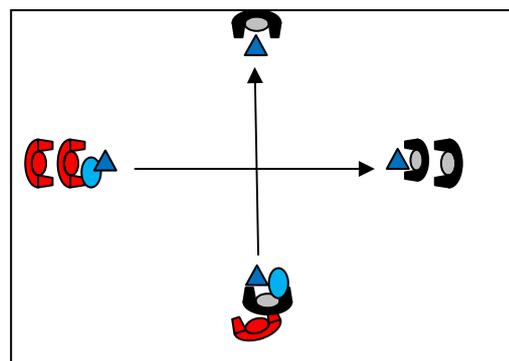
**Comportement attendus :** les utilisateurs se mettent dans les espaces libres



**Situation 2 :** passe croix

**Consignes :** passe en face, puis passe à droite, puis passe à gauche, passe au milieu... (Remplacement en face puis dans la colonne où je fais la passe)

**Comportements attendus :** ballon à deux mains – les épaules orientées vers le ballon puis vers le receveur – cible – communication – ne pas s'arrêter sur la passe (continuer à courir)

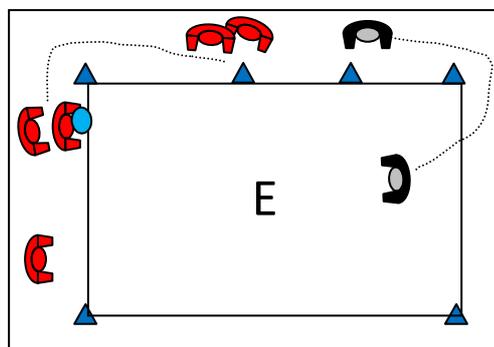


**Situation 3 :** 3 c 1 puis 4c 2

**But :** marquer le plus rapidement possible

**Consignes :** faire rentrer dans le terrain 3 utilisateurs et 1 (puis 2 opposants si beaucoup de réussite)

**Comportements attendus :** éviter le contact – communication – joué dans l'espace libre – avancer – course droite

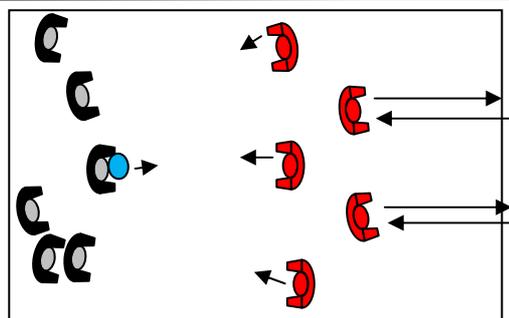


**Situation 4 :** situation de surnombre

**But :** utiliser l'espace libre pour marquer

**Consignes :** sur un terrain assez grand pour favoriser la prise des espaces libres. Envoyé 2 opposants touché la ligne de but pour permettre le surnombre et aussi pour défendre après le franchissement !

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol – avancer – utiliser l'espace libre – communiquer – passe correcte.



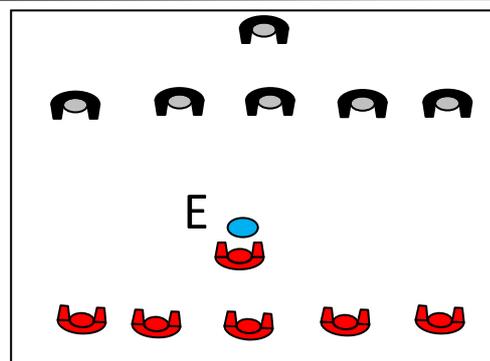
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 11

**NIVEAU :** 1 et 2



**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** Passes et gestion surnombre

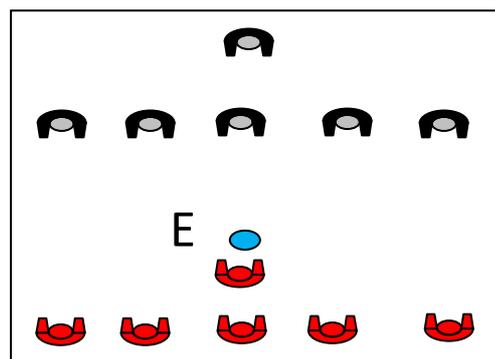
**Situation 1:** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



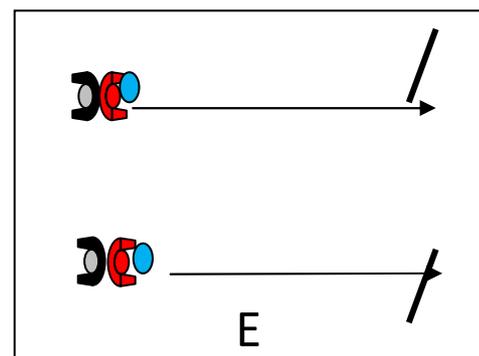
**Situation 2 :** vitesse

**But :** courir le plus vite possible pour marquer

**Lancement :** donner par l'éducateur

**Consignes :** départ duel dos à dos, courir pour passer la portes le plus vite possible (départ debout, assis, allongé face à face, avec ou sans ballon)

**Comportements attendus :** appuis et vitesse

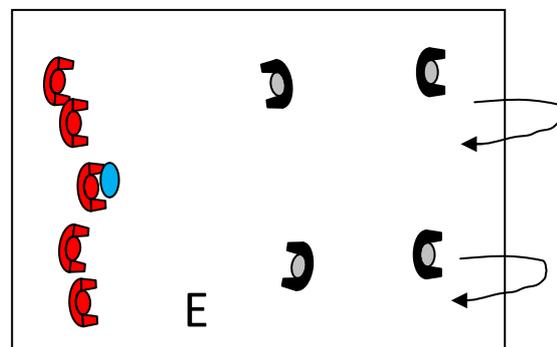


**Situation 3 :** situation de surnombre

**But :** utiliser l'espace libre pour marquer

**Consignes :** sur un terrain assez grand pour favoriser la prise des espaces libres. Envoyé 2 opposants touché la ligne de but pour permettre le surnombre et aussi pour défendre après le franchissement !

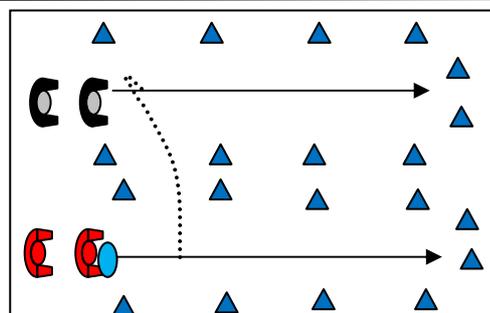
**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol – avancer – utiliser l'espace libre – communiquer – passe correcte.



**Situation 4 :** passe

**Consignes :** faire la passe à chaque plot en allant le plus rapidement possible

**Comportements attendus :** communication – passe sans arrêt de la course – cible – bras en direction de la cible – prise d'info placement sur terrain



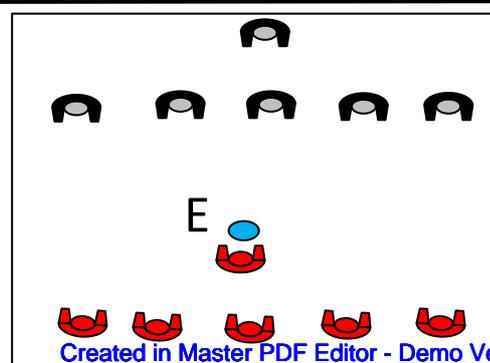
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 12



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** Passes et gestions de surnombres

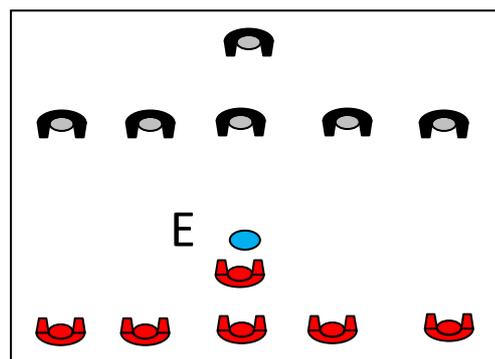
**Situation 1 :** Rugby foulard ou rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre– jeu en passe



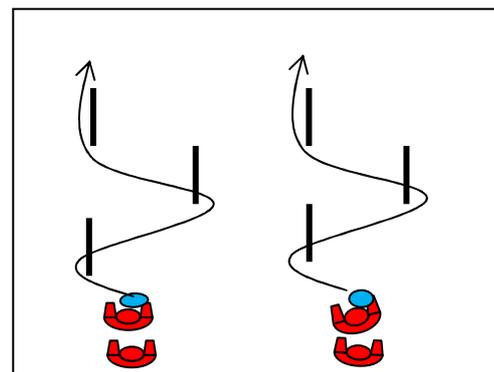
**Situation 2 :** parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours ballon en main. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus prêt des piquets – ballon a deux mains



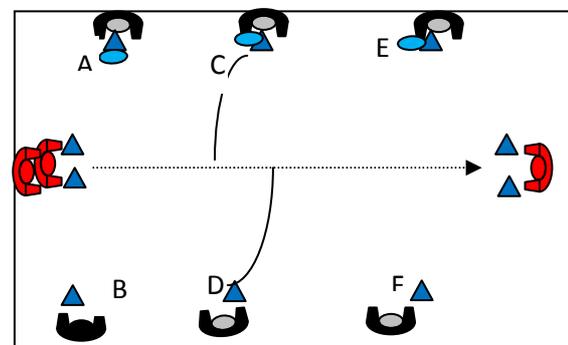
**Situation 3 :** passe dans un couloir

**Placements :** créer un couloir de 7 à 12 m suivant le taux de réussite

**But :** traverser le couloir

**Consignes :** réceptionner le ballon du joueur A pour donner au joueur B puis de C à D ....pas d'en-avant

**Comportements attendus :** ballon à deux mains – les épaules orientées vers le ballon puis vers le receptriceur – cible – communication – ne pas s'arrêter sur la passe (continuer à courir)



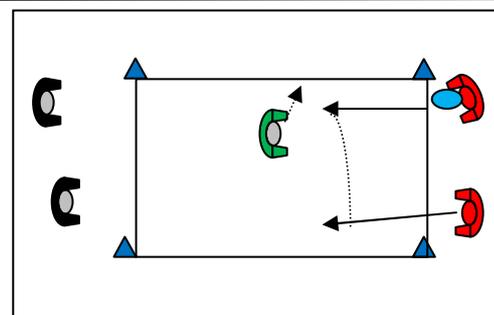
**Situation 4 :** 2 c 1

**But :** traverser le couloir avec le ballon

**Consignes :** sans se faire attraper par le défenseur ou faire tomber le ballon traverser le couloir

**Défenseur :** défense raisonnée

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre et son partenaire (leurre, passe ...)



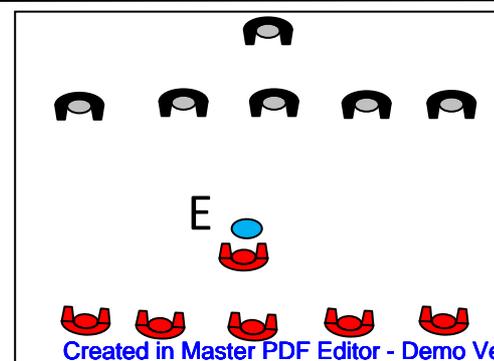
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance13



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** passes et gestions de surnombre

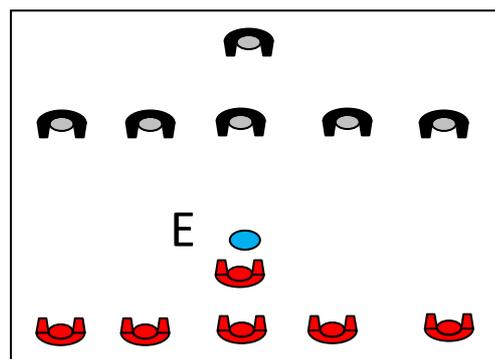
**Situation 1 :** Rugby foulard ou rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre– jeu en passe



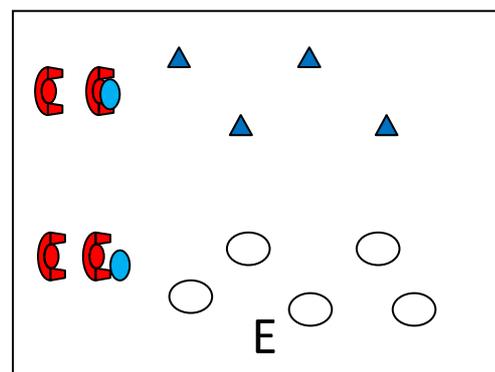
**Situation 2 :** Parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en ayant son regard porté vers l'avant

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec cerceau ou plots. Les enfants individuellement doivent effectuer le parcours ballon en main en mettant un appui dans chaque cerceau (appui latéraux) ou a coté de chaque plot

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, les parcours commencent

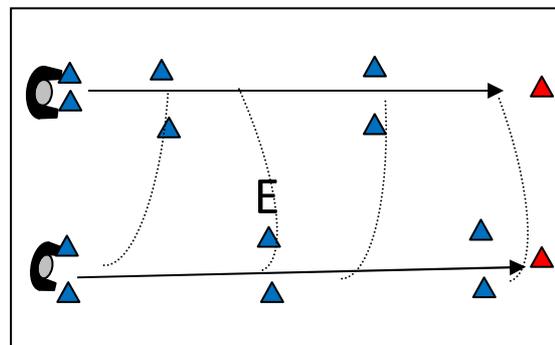
**Comportements attendus :** Réaliser le parcours en mettant un pied dans chaque cerceau avec ballon tenue à 2 mains



**Situation 3 :** passes à pleine vitesse

**Consignes:** traverser les portes le plus vite possible jusqu'au plots rouge, transmettre le ballon a chaque porte

**Comportements attendus :** tenu du ballon à deux mains – communication – passe sans s'arrêter -- cible



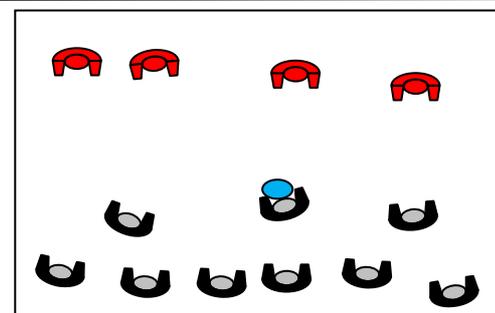
**Situation 4 :** 9 C 4 ou 10 C 5

Situation de surnombre

**But :** utiliser l'espace libre pour marquer

**Consignes :** sur un terrain assez grand pour favoriser la prise des espaces libres.

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol – avancer – utiliser l'espace libre – communiquer – passe correcte.



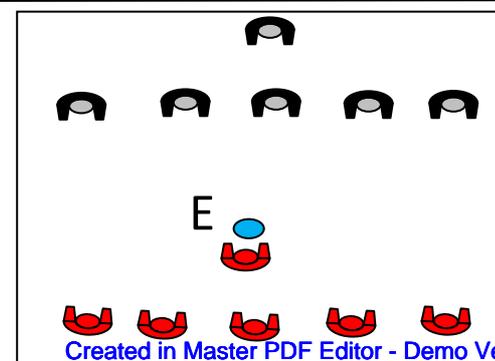
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 14

**NIVEAU :** 1 et 2



**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** passes et gestion surnombre

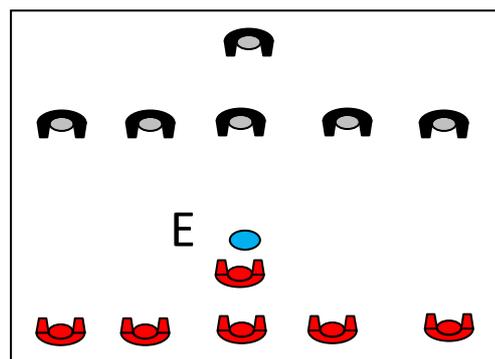
**Situation 1 :** Rugby foulard ou rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre – jeu en passe

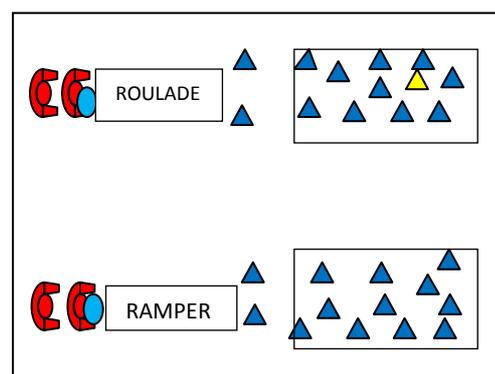


**Situation 2 :** appuis

**But :** faire le parcours sans retourner les plots du champ de mine

**Consignes :** 2 parcours. 1 parcours avec roulade puis traverser des champ de mine (multitudes de plots retourner)/ 1 parcours pour ramper puis traverser du champ de mine. ATTENTION travail d appuis dans le champ de mine sans toucher les plots

**Comportements attendus :** appuis – ballon à deux main – vitesse

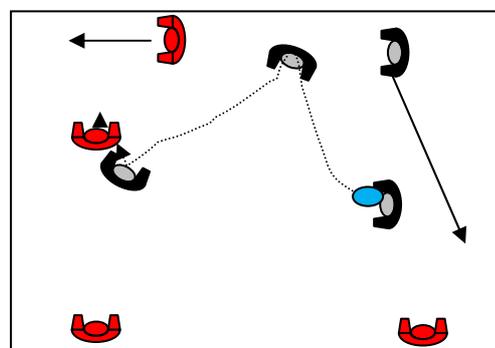


**Situation 3 :** lapin chasseur de la passe en mouvement

**But :** attraper le plus de lapin (le ballon sert à attraper les lapins) 2 équipes de même nombre (lapin en rouge chasseur en noir)

**Consignes :** pour attraper un lapin il faut le toucher en ayant le ballon dans les mains / Les lapins courent dans tous le terrain le chasseur ayant le ballon ne peut pas courir il doit donner son ballon a un autre chasseur pour atteindre un lapin

Comportements attendus : démarquages – passes dans le mouvement – com.

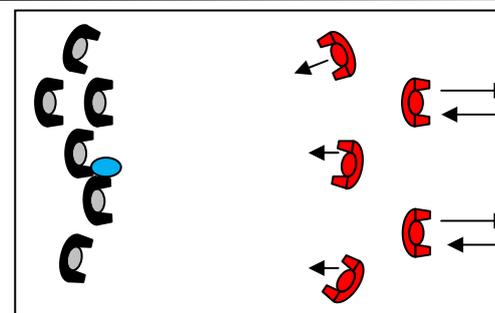


**Situation 4 :** situation de surnombre

**But :** utiliser l'espace libre pour marquer

**Consignes :** sur un terrain assez grand pour favoriser la prise des espaces libres. Envoyé 2 opposants touché la ligne de but pour permettre le surnombre et aussi pour défendre après le franchissement !

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol – avancer – utiliser l'espace libre – communiquer – passe correcte.



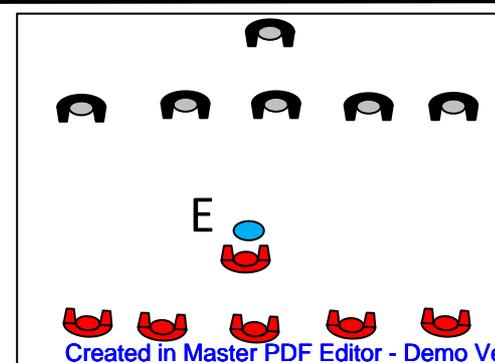
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 15

**NIVEAU :** 1 et 2



**THEME :** utilisation du ballon

**OBJECTIFS :** passes et gestion de surnombre

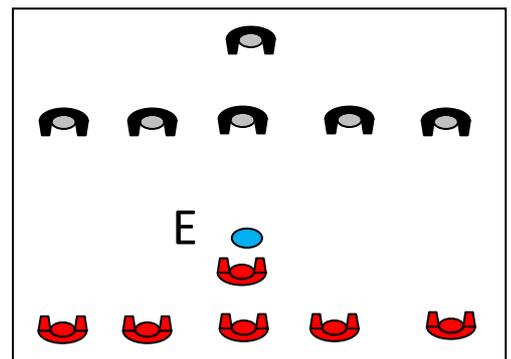
**Situation 1 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer – utiliser l'espace libre

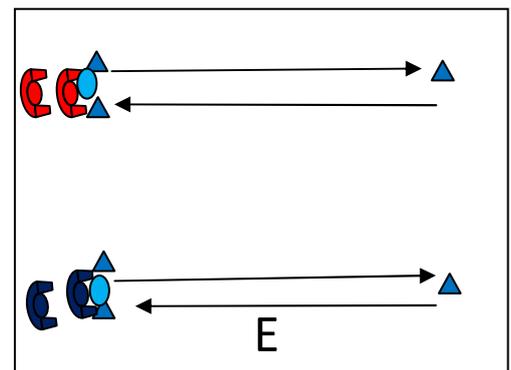


**Situation 2 :** COURSE relais vitesse

**But :** courir le plus vite possible pour gagner la course

**Consignes :** partir ballon à deux mains, courir et faire le tour du plot puis donner le ballon de la main à la main pour faire partir son coéquipier.

**Comportements attendus :** appuis rapide – vitesse – petit appuis aux plots – ballon à demain

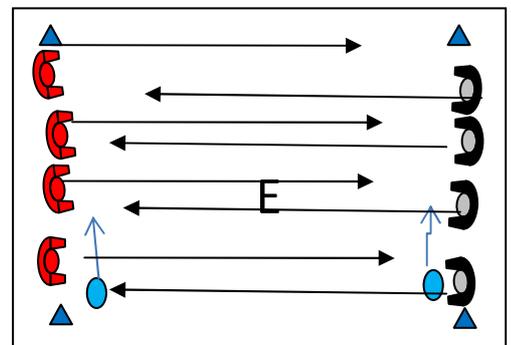


**Situation 3 :** vagues de passes qui se croisent

**But :** traverser le terrain en se faisant des passes sans tomber le ballon (+ en + vite)

**Consignes :** se faire des passes en aller/ retour sans collision et sans faire tomber le ballon. Obliger à observer se qui se passe en face

**Comportements attendus :** observations++ – communication – passe sans s'arrêter – cible – bras tendu vers la cible – ballon à demain – regards en face

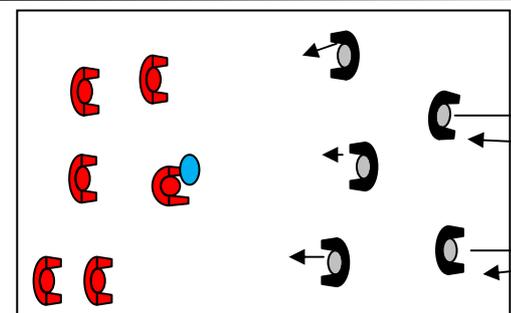


**Situation 4 :** situation de surnombre

**But :** utiliser l'espace libre pour marquer

**Consignes :** sur un terrain assez grand pour favoriser la prise des espaces libres. Envoyé 2 (ou plus) opposants touché la ligne de but pour permettre le surnombre et aussi pour défendre après le franchissement !

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol – avancer – utiliser l'espace libre – communiquer – passe correcte.



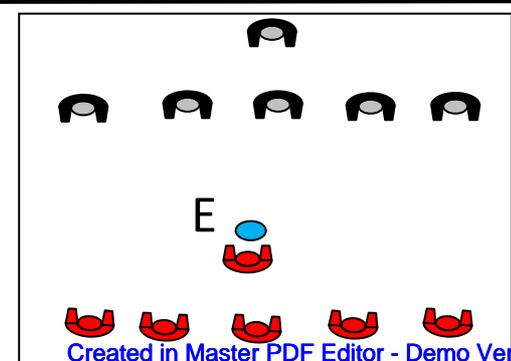
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 16



**NIVEAU :** 1

**OBJECTIFS :** utilisation passe et soutien

**THEME :** porteur et soutien

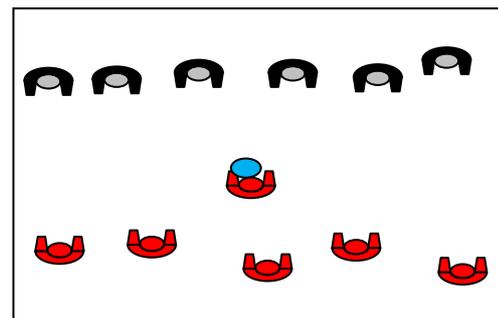
**Situation 1 :** mise en train

**But :** Connaissance règles fondamentales de la catégorie (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** passes – course avec ballon



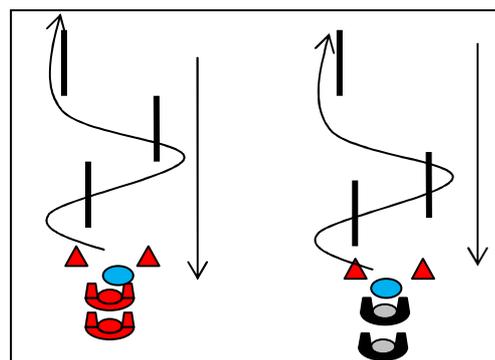
**Situation 2 :** parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours ballon en main. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus prêt des piquets – ballon a deux mains



**Situation 3 :** Passes

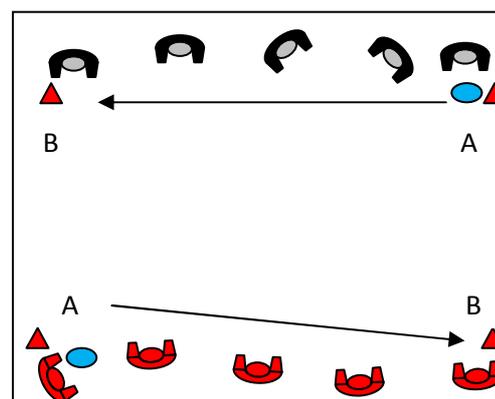
**But :** Effectuer des passes le plus rapidement possibles

**Effectif :** 5 à 10 joueurs par équipes

**Consignes :** Chaque équipes est disposée en ligne – faire passer le ballon le plus rapidement des plots A aux plots B

**Variable :** Jeu en Aller /retour

**Comportements attendus :** Finir les bras tendus après la passe et à hauteur de poitrine du récepteur. Faire la cible – capté le ballon à 2 mains-



**Situation 4 :** 1+ 1c 1

**But :** Marquer en utilisant son partenaire et gestion de l'espace libre

**Effectif :** 1 utilisateur + 1 soutien en retard et 1 opposant

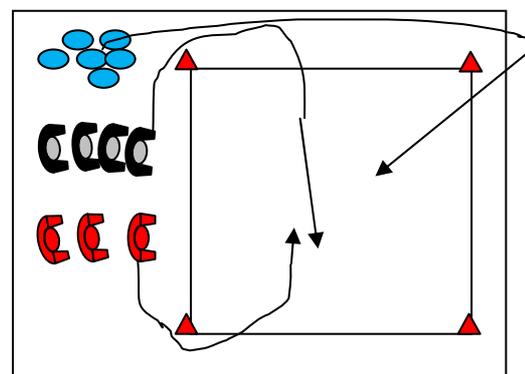
**Terrain :** assez large pour favoriser le duel

**Consignes :** l'éducateur donne le départ Les utilisateurs rentrent sur le terrain en récupérant 1 ballon, l'opposant rentre en même temps

**Comportements attendus :**

**Porteur :** avancer - appui

**Soutien :** - communication



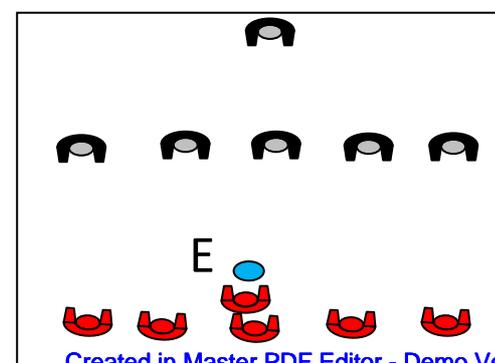
**Situation 5 :** Jeu de moins de 11 ans

**But :** Connaissance règles fondamentales de la catégorie (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

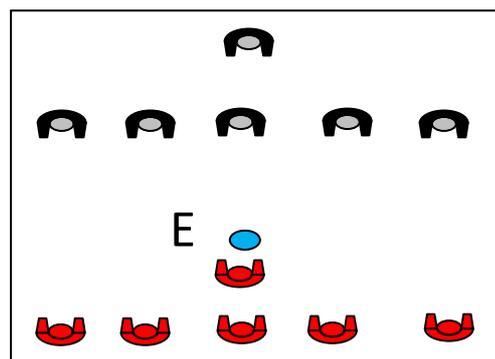
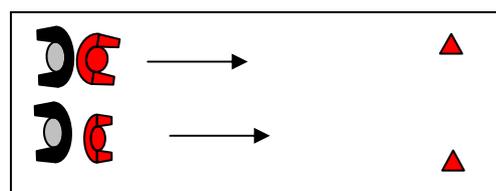
**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le passage au sol et les adversaires – Porter la balle – Avancer vers l'avant –

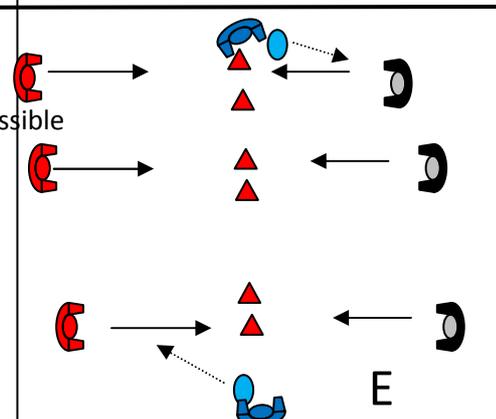
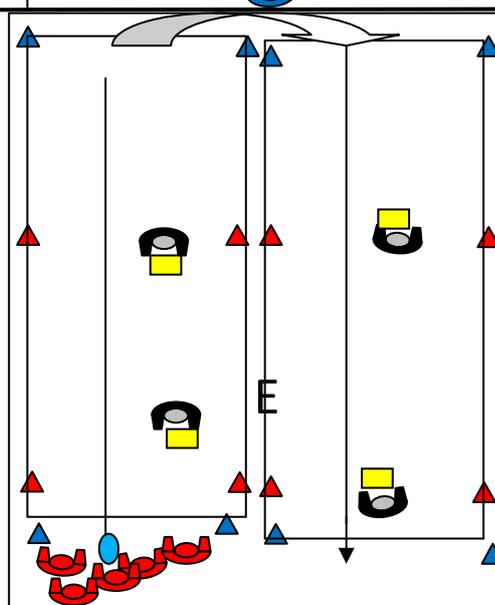
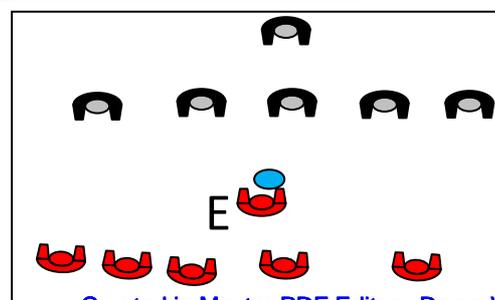


# Fiche Séance 17

JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2015**NIVEAU** : 1 et 2**THEME** : jeu au contact**OBJECTIFS** : attitude au contact et attitude soutien**Situation 1** : Rugby foulard ou rugby flag**But** : Jouer dans les espaces libres**Consignes** : Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.**Lancement** : Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon**Comportements attendus** : Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre– jeu en passe**Situation 2** : vitesse**But** : courir vite**Consignes** : deux joueurs dos à dos assis, un lapin un chasseur le chasseur doit rattraper le lapin avant les portes**Lancement** : signal de l'éducateur**Situation 3** : travail des passes en vagues avant les piquets (ou plots)**Consignes** : avancer à pleine vitesse et donner les ballons avant les piquets

Les plots simulent la défense (passe avant) il faut que le ballon arrive le plus vite possible

D'un relayeur a l'autre

**Comportements attendus** : course droite – cibles – passe devant le joueur – regard Face à la défense**Situation 4** : succession de 1+ 1 ou 2 soutien C 1 opposant**But** : traverser le couloir pour marquer en allant**Consignes** : traverser en passant les 1+1 c 1 en allant au contact avec le ballon/Défenseur avec bouclier (pas de plaquage) qui résiste sur 2 m**Comportements attendus** : contact avec l'adversaire – appuis - course droite – ciblé les cotés faibles du défenseur (bras) – percussions dos droit – soutien proche porteur pour aider à avancer**Terrain** : terrain très long et serré**Situation 5** : Jeu des moins de 11 ans**But** : Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes** : Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement** : Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus** : éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

# Fiche Séance 18



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** jeu au contact

**OBJECTIFS :** attitude au contact du porteur

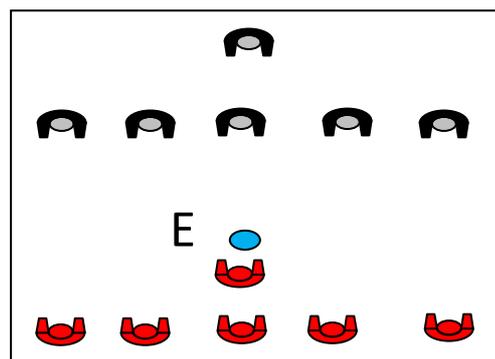
## Situation 1 : Rugby flag

**But :** Jouer dans les espaces libres

**Consignes :** Le plaquage est simulé par la prise du foulard ou d'un flag par un adversaire.

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur. A chaque joueur déflagé, l'éducateur met en jeu un 2<sup>ème</sup> ballon

**Comportements attendus :** Ne pas se faire attraper avec le ballon – Prendre des initiatives – porteur joue ou fait jouer dans les espaces libre – jeu en passe



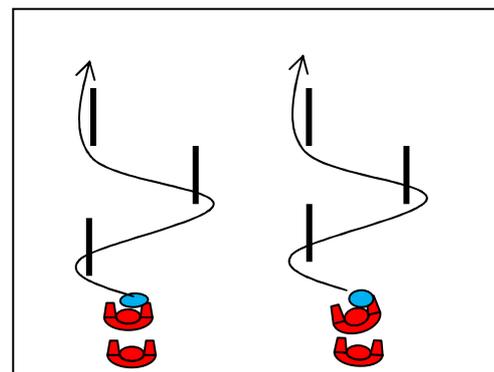
## Situation 2 : parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours ballon en main. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus prêt des piquets – ballon à deux mains



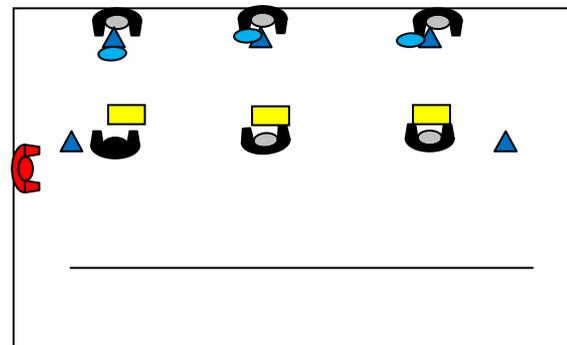
## Situation 3 : travail attitude sur bouclier

**Placements :** les utilisateurs face au bouclier à 1m 50

**But :** aller au contact et avancer

**Consignes :** le porteur du ballon doit avancer jusqu' a la ligne sans tomber ou aller au sol

**Comportements attendus :** ballon à deux mains – appuis correcte pas trop grand – dos droit – regard devant



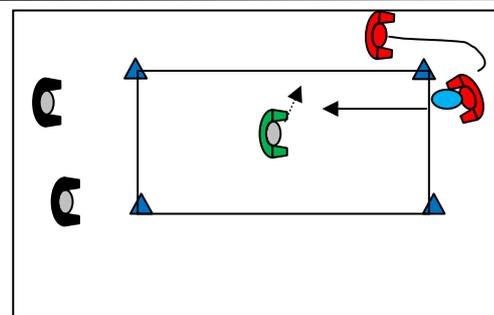
## Situation 4 : 1 + 1 c 1

**But :** traverser le couloir avec le ballon

**Consignes :** traverser le couloir seul ou avec l aide de son soutien –terrain serré

**Défenseur :** défense raisonnée

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol - Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser son partenaire (leurre, passe soutien maul) – pas d arrêt du ballon



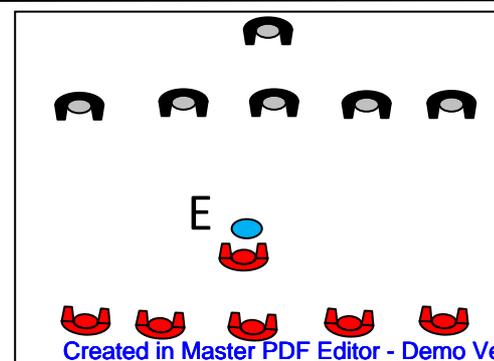
## Situation 5 : Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 19



**NIVEAU :** 1 et 2

**OBJECTIFS :** attitude au contact et soutien

**THEME :** jeu au contact

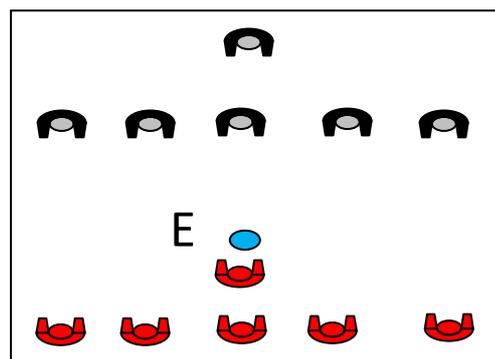
**Situation 1:** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

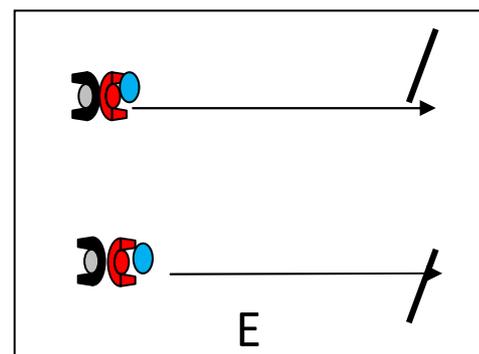


**Situation 2 :** vitesse

**But :** courir le plus vite possible pour marquer

**Lancement :** donner par l'éducateur

**Consignes :** départ duel dos à dos, courir pour passer la portes le plus vite possible (départ debout, assis, allongé face à face, avec ou sans ballon)



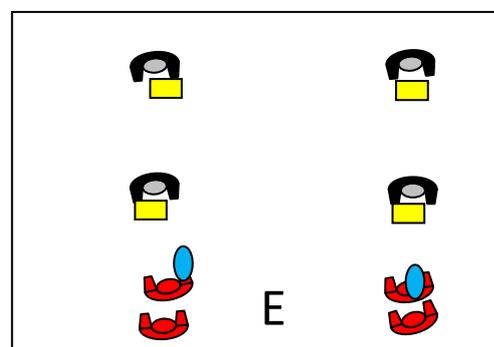
**Situation 3 :**

**But :** s'organiser au contact

**Consignes :** les joueurs porteurs de balle enchaînent les 1 contre 1 avec les joueurs en possession de bouclier. Le soutien aide à avancer

**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur

**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer – soutien proche et bas sur les appuis



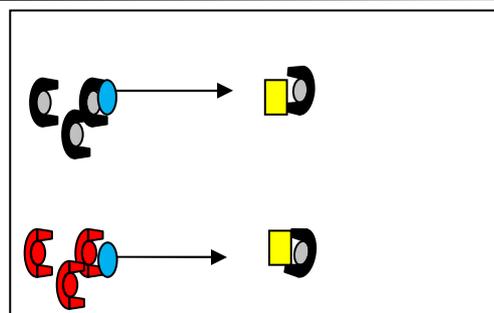
**Situation 4 :**

**But :** S'organiser au contact avec le soutien et libérer son ballon

**Consignes :** le porteur de balle va au contact d'un bouclier placé 2 m devant lui avance au contact puis libère son ballon au sol. Le soutien ou les soutiens viennent protéger la libération

**Comportements attendus :** porteur : revoir comportements ci-dessus – qualité de la libération – corps parallèle à la ligne de touche

**Soutien :** bas sur les appuis – regard en face – rester équilibrer



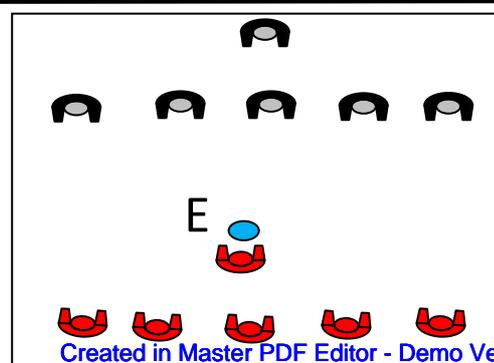
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 20



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** Jeu au contact

**OBJECTIFS :** attitude au contact – libération du ballon -- soutien

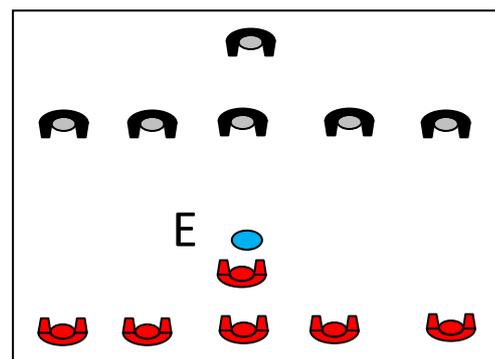
**Situation 1:** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



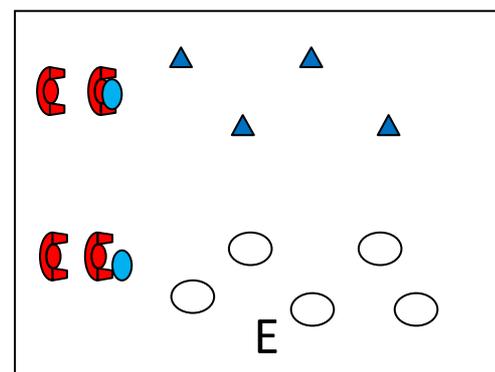
**Situation 2 :** Parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en ayant son regard porté vers l'avant

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec cerceau ou plots. Les enfants individuellement doivent effectuer le parcours ballon en main en mettant un appui dans chaque cerceau (appui latéraux) ou a coté de chaque plot

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, les parcours commencent

**Comportements attendus :** Réaliser le parcours en mettant un pied dans chaque cerceau avec ballon tenue à 2 mains



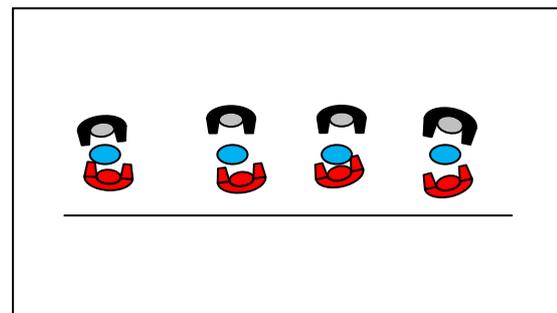
**Situation 3 :**

**But :** Libération du ballon après contact

**Effectif :** 8 à 20 joueurs

**Consignes :** Les joueurs sont par binôme. Ils se à genoux et se font face. Un joueur est en possession de la balle, l'autre joueur l'entoure fermement son adv. avec ses bras. Au signal, le porteur de la doit libérer son ballon dans son camp, derrière la ligne.

**Comportements attendus :** Lutter au sol – libérer son ballon le plus loin possible de son adv. – tenir le ballon à 2 mains



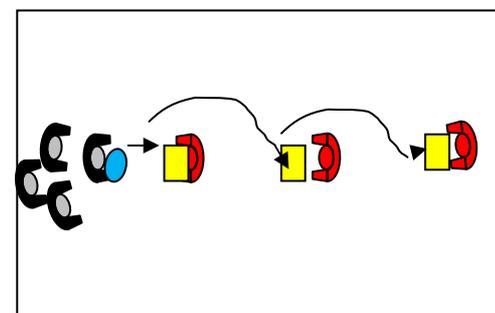
**Situation 4 :**

**But :** s'organiser au contact

**Consignes :** les joueurs porteurs de balle enchaînent les 1 contre 1 avec les joueurs en possession de bouclier. Les soutien aide à avancer puis le porteur passe pas le sol

**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur

**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer –



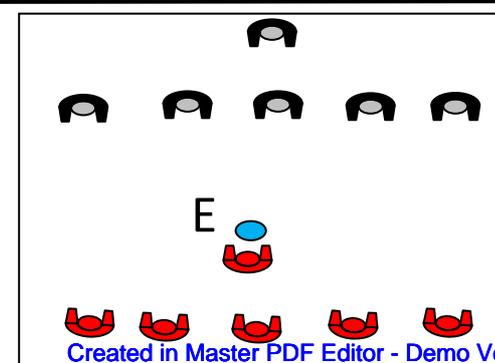
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** Combattre au contact pour la possession de la balle – Porter la balle au contact – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 21



JEUNESSE QUÉBÉC  
DEPUIS 2015

**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** jeu au contact

**OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon

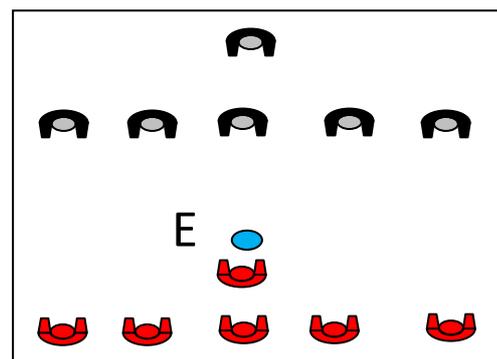
**Situation 1:** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter

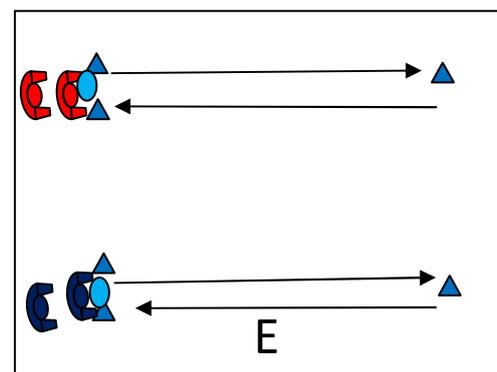


**Situation 2 :** COURSE relais vitesse

**But :** courir le plus vite possible pour gagner la course

**Consignes :** partir ballon à deux mains, courir et faire le tour du plot puis donner le ballon de la main à la main pour faire partir son coéquipier.

**Comportements attendus :** appuis rapide – vitesse – petit appuis aux plots – ballon à demain



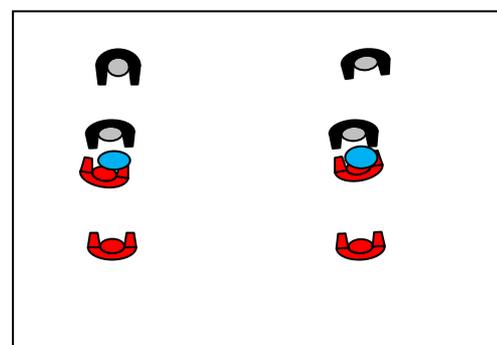
**Situation 3 :** **But :** Libération du ballon après contact

**Consignes :** les joueurs sont à genoux et se font face. Le ballon est posé au sol. Au signal, celui qui porte le ballon doit libérer son ballon dans son camp, les soutiens doivent lutter pour récupérer ou protéger la balle

**Comportements attendus :**

**Porteur :** Lutter au sol – libérer son ballon le plus loin possible de son adv. – tenir le ballon à 2 mains

**Soutiens :** lutter debout – appuis bas – rester en équilibre



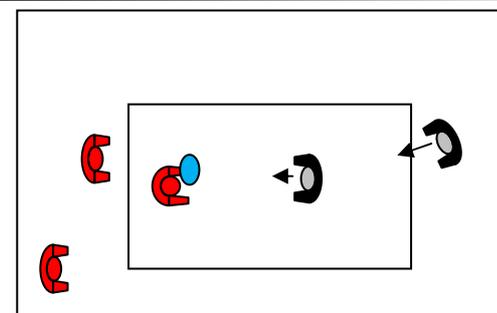
**Situation 4 :** 2+ 1 C 1 + 1

**Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel quand il y a contact entre le porteur et le défenseur les 3 autres joueurs entre en jeu.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** reste debout – lutte

**Soutiens :** aide avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné



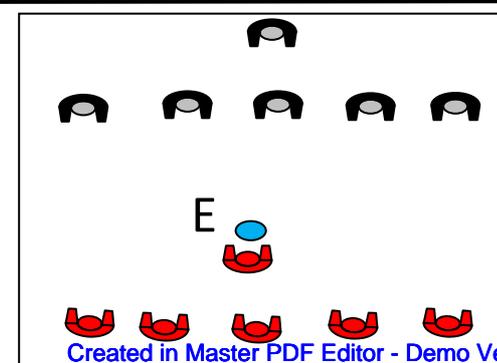
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 22



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** jeu au contact

**OBJECTIFS :** utilisation – passes – attitudes 1<sup>er</sup> soutien

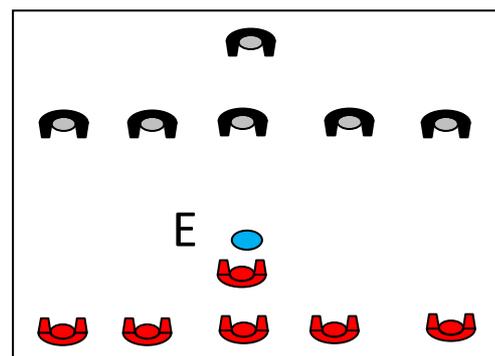
**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter

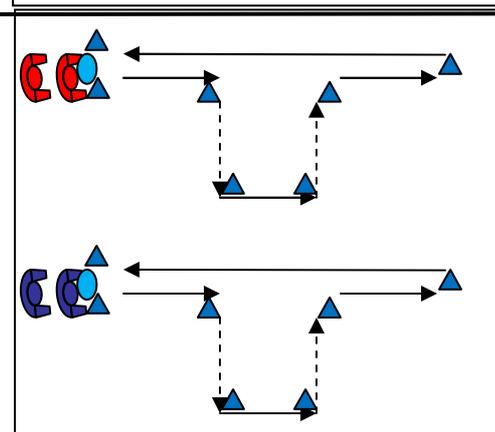


**Situation 2 :** COURSE relais vitesse + appuis

**But :** courir le plus vite possible pour gagner la course

**Consignes :** partir ballon à deux mains, courir, faire des pas chassés à droite et à gauche, faire le tour du plot puis donner le ballon de la main à la main pour faire partir son coéquipier.

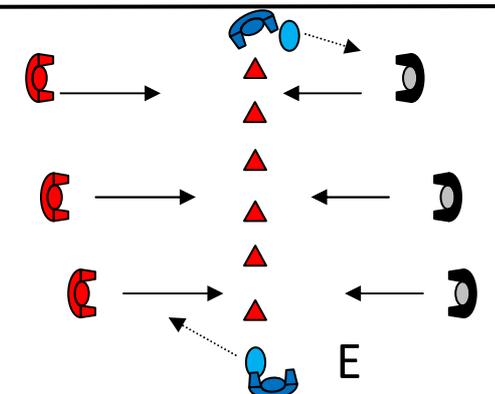
**Comportements attendus :** appuis rapide – vitesse – petits appuis aux plots – pas chassés rapides et en position basse – ballon à deux mains



**Situation 3 :** travail des passes en vagues avant les piquets (ou plots)

**Consignes :** avancer à pleine vitesse et donner les ballons avant les plots  
Les plots simulent la défense (passe avant) il faut que le ballon arrive le plus vite possible d'un relayeur à l'autre

**Comportements attendus :** course droite – cibles – passe devant le joueur – regard face à la défense



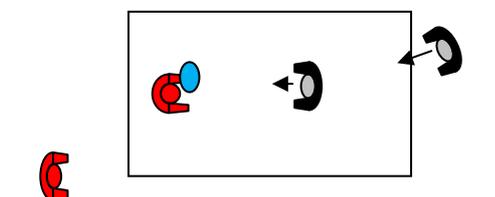
**Situation 4 :** 1 + 1 C 1 + 1

**Consignes :** le porteur du ballon joue son duel quand il y a contact entre le porteur et le défenseur les 2 soutiens entrent en jeu.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** reste debout – lutte – libérer les bras

**Soutiens :** aide avancer – lutte pour la conservation – réaction adaptée en fonction du duel perdu ou gagné



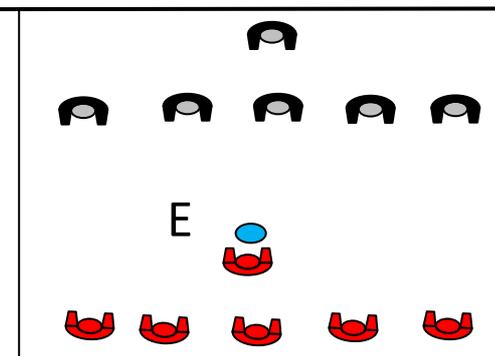
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



## Fiche Séance 23



**NIVEAU :** 1 et 2

**THEME :** jeu au contact

**OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – passes

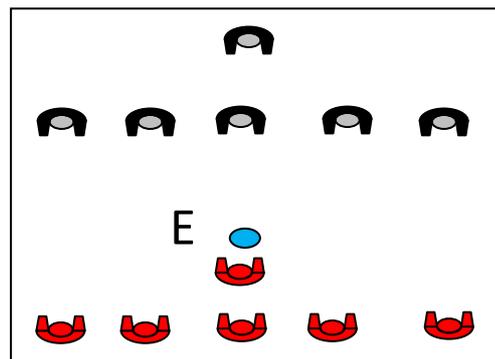
**Situation 1:** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter



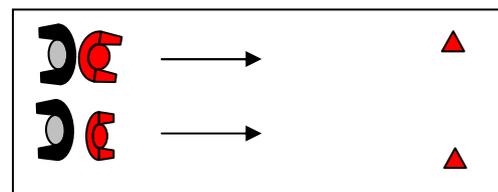
**Situation 2 :** vitesse

**But :** courir vite

**Consignes :** deux joueurs dos à dos assis, un lapin un chasseur.

Le chasseur doit rattraper le lapin avant les portes

**Lancement :** signal de l'éducateur

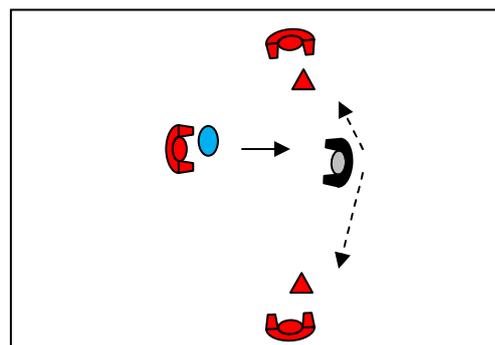


**Situation 3 :**

**But :** Libération du ballon après contact

**Consignes :** le porteur du ballon joue son duel en 1 c 1 et doit faire la passe après le contact à un de ces 2 coéquipiers qui restent aux plots.

**Comportements attendus du porteur :** jouer son duel – ne pas se faire prendre les bras – rester debout – transmettre le ballon



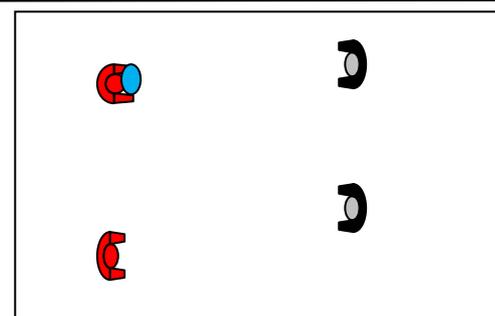
**Situation 4 :** 2 C 2

**Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel

**Comportements attendus :**

**Porteur :** jouer son duel – rester debout – libérer les bras

**Soutien :** converger – assurer la continuité si le porteur fait la passe – aide à avancer si blocage du porteur – lutte pour la conservation si le porteur est au sol – réaction adapter suivant si le duel est gagné ou perdu



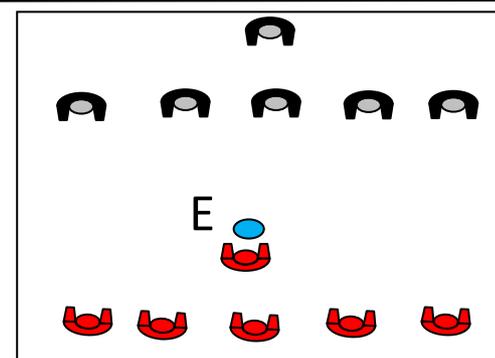
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 24



**NIVEAU : 2**

**THEME : jeu au contact**

**OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon

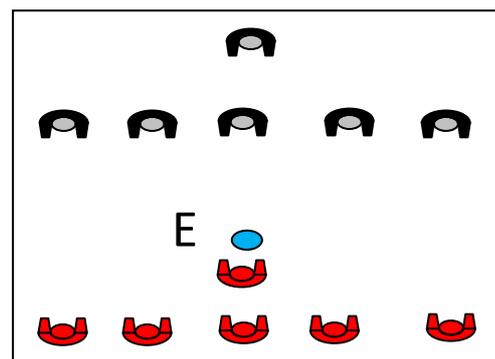
**Situation 1:** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter



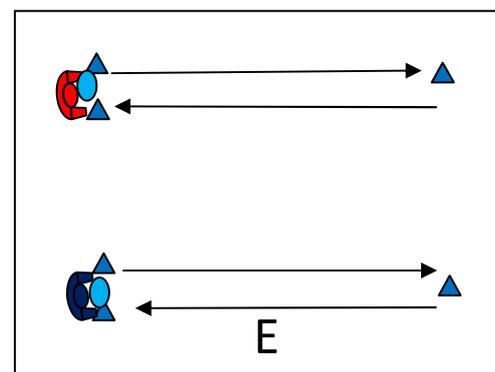
**Situation 2 :** COURSE vitesse 10 m (montée-descente)

**But :** courir le plus vite possible pour gagner la course

**Consignes :** partir ballon à deux mains, courir et faire le tour du plot puis revenir le plus vite possible.

Le 1<sup>er</sup> arrivé monte d'un terrain, le second descend d'un terrain.

**Comportements attendus :** appuis rapide – vitesse – petit appuis aux plots – ballon à deux mains.



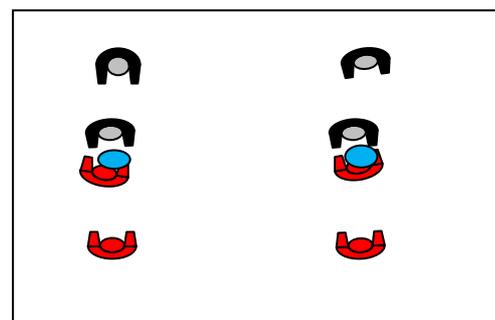
**Situation 3 :** **But :** Libération du ballon après contact

**Consignes :** les joueurs sont à genoux et se font face. Le ballon est posé au sol. Au signal, celui qui porte le ballon doit libérer son ballon dans son camp, les soutiens doivent lutter pour gagner l'espace au-dessus du ballon.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** Lutter au sol – libérer son ballon le plus loin possible de son adv. – tenir le ballon à 2 mains

**Soutiens :** lutter debout – appuis bas – rester en équilibre – avancer.



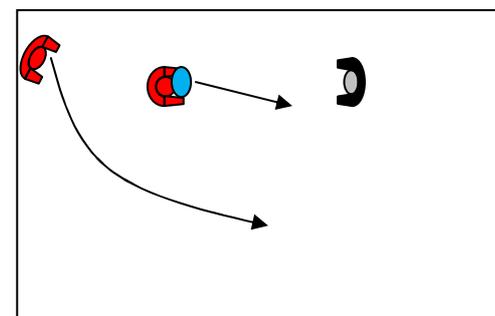
**Situation 4 :** 1 + 1 C 1

**Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** regarder la position de l'opposant – jouer son duel ou faire la passe au large

**Soutien axe :** se démarque sur la largeur – communique si espace libre



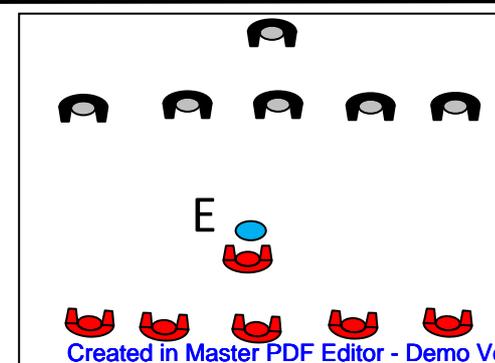
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 25



**NIVEAU : 2**

**THEME : jeu au contact**

**OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon

JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2015

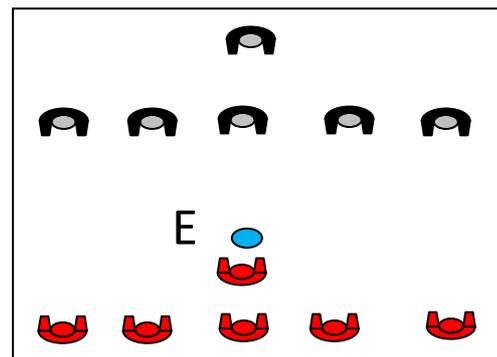
**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter



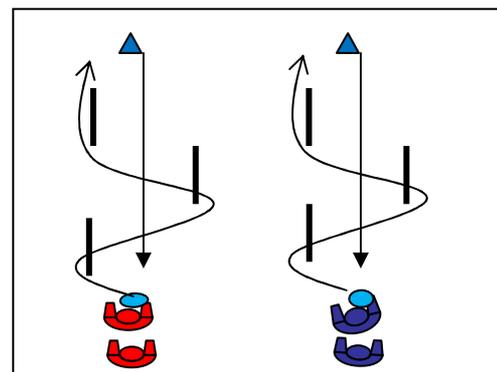
**Situation 2 :** parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doivent effectuer le parcours ballon à 2 mains. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus près des piquets – ballon à deux mains



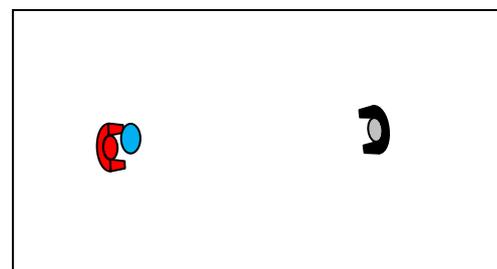
**Situation 3 : 1 c 1**

**But :** jouer son duel – libérer le ballon

**Consignes :** Au signal, le porteur du ballon avance pour jouer son duel

**Comportements attendus :**

**Porteur :** Avancer – gérer les appuis courts – raffûter – libérer les bras – Lutter au sol – libérer son ballon le plus loin possible dans son camp – tenir le ballon à 2 mains



**Situation 4 : 2 + 1 C 2**

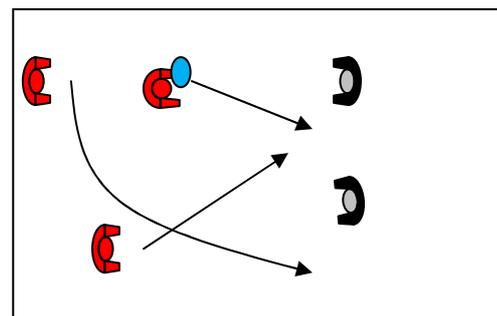
**Consignes :** 1 porteur du ballon doit choisir en fonction de la défense.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** regarder la position des défenseurs – jouer son duel ou faire la passe au large

**Soutien ext :** assure la continuité dans l'axe – aide à avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné

**Soutien axe :** se démarque au large – communique si espace libre



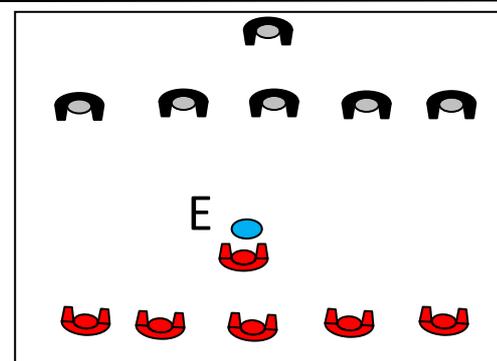
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 26



**NIVEAU : 2**

**THEME : jeu au contact**

**OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon

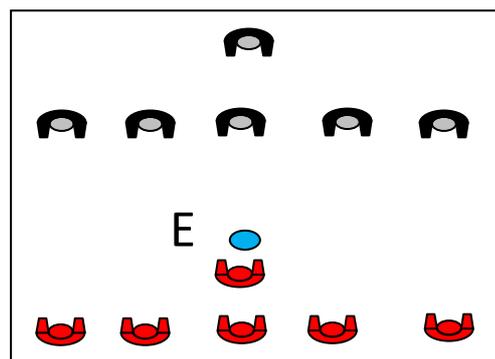
**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter



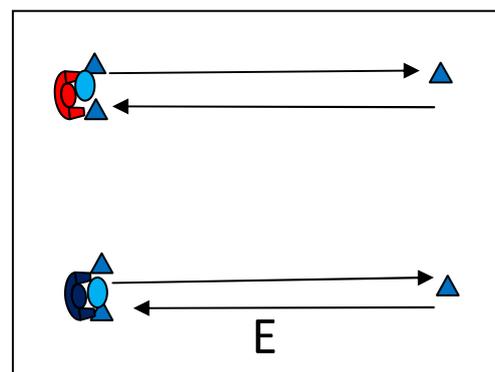
**Situation 2 :** COURSE vitesse 10 m (montée-descente)

**But :** courir le plus vite possible pour gagner la course

**Consignes :** partir ballon à deux mains, courir et faire le tour du plot puis revenir le plus vite possible.

Le 1<sup>er</sup> arrivé monte d'un terrain, le second descend d'un terrain.

**Comportements attendus :** appuis rapide – vitesse – petit appuis aux plots – ballon à deux mains.



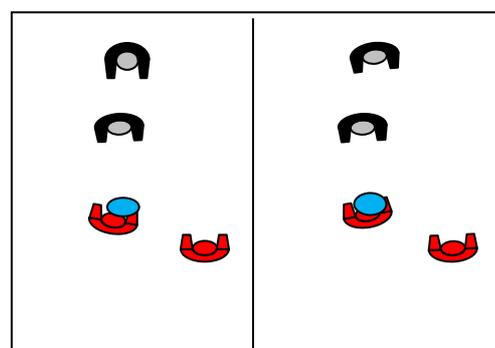
**Situation 3 :** **But :** Libération du ballon après contact

**Consignes :** les joueurs sont debout et se font face. Au signal, celui qui porte le ballon joue son duel, les soutiens doivent s'adapter : lutter debout ou au sol pour avancer ou gagner l'espace au-dessus du ballon.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** Lutter debout ou au sol – avancer ou libérer son ballon le plus loin possible de son adv.

**Soutiens :** faire avancer ou lutter debout – appuis bas – rester en équilibre – avancer pour gagner l'espace au-dessus du ballon.



**Situation 4 :** 2 + 1 C 2

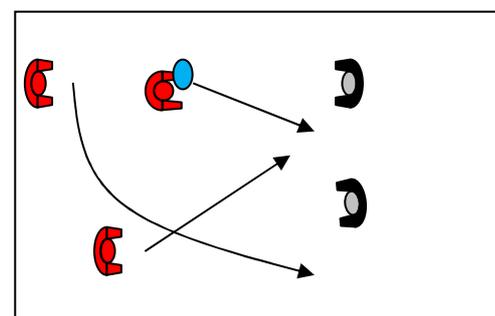
**Consignes :** 1 porteur du ballon doit choisir en fonction de la défense.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** regarder la position des défenseurs – jouer son duel ou faire la passe au large

**Soutien ext :** assure la continuité dans l'axe – aide à avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné

**Soutien axe :** se démarque au large – communique si espace libre



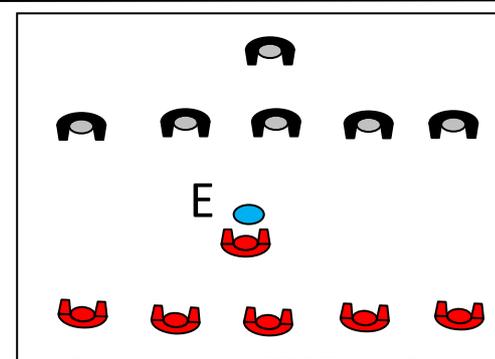
**Situation 5 :** Jeu des moins de 11 ans

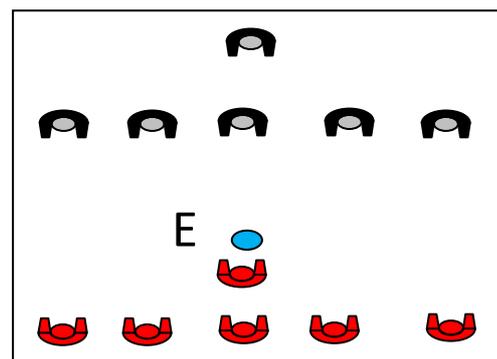
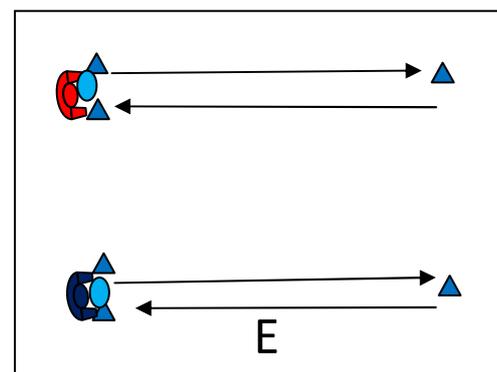
**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

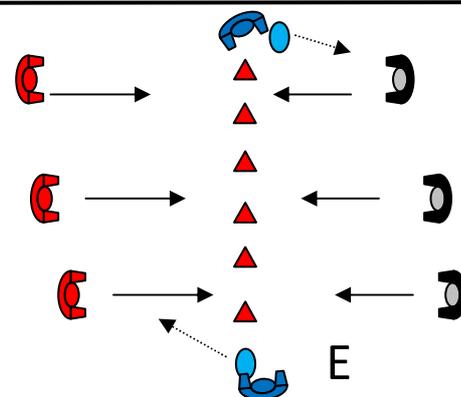
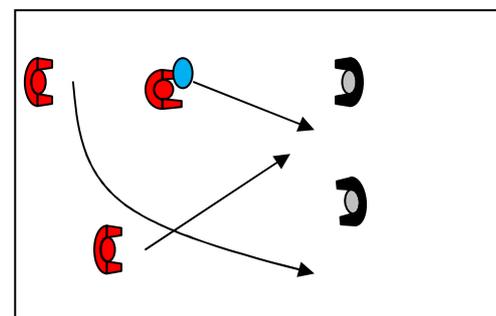
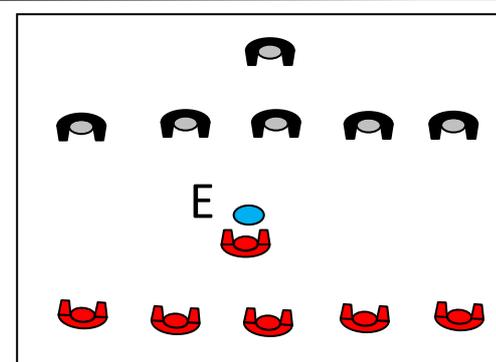
**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

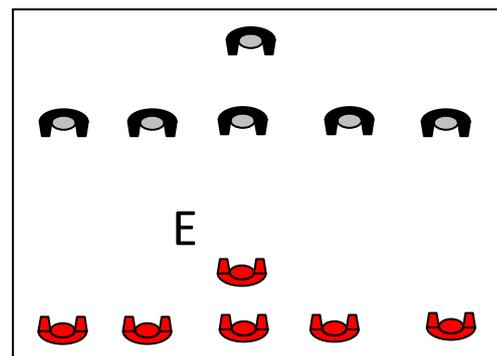
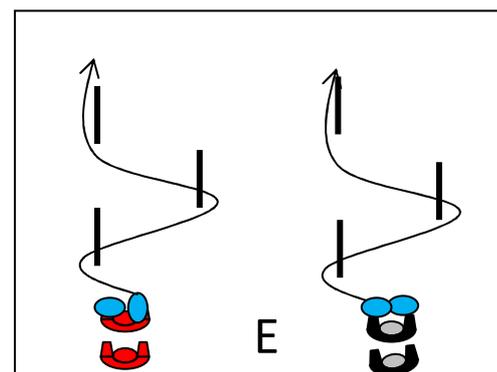
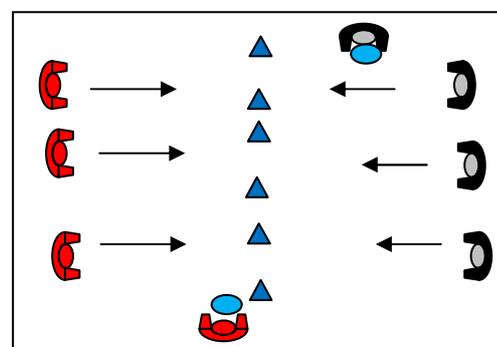
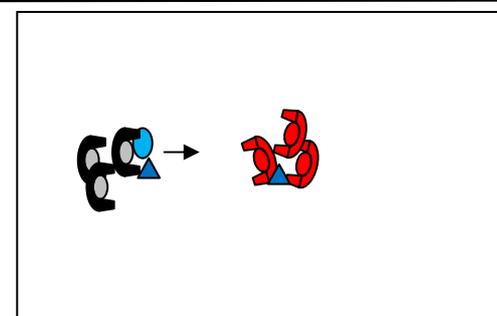
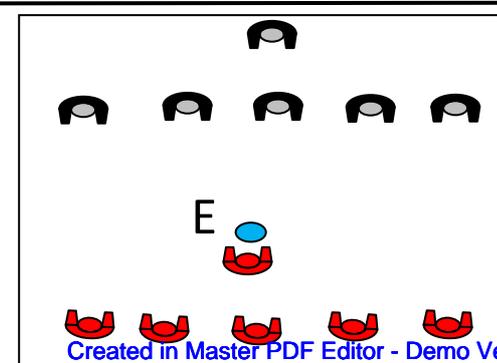


JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2015**NIVEAU : 2****THEME : jeu au contact****OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – coopération du ballon**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter**Situation 2 :** COURSE vitesse 10 m (montée-descente)**But :** courir le plus vite possible pour gagner la course**Consignes :** partir ballon à deux mains, courir et faire le tour du plot puis revenir le plus vite possible.Le 1<sup>er</sup> arrivé monte d'un terrain, le second descend d'un terrain.**Comportements attendus :** appuis rapide – vitesse – petit appuis aux plots – ballon à deux mains.**Situation 3 :** travail des passes en vagues avant les piquets (ou plots)**Consignes :** avancer à pleine vitesse et donner les ballons avant les plots

Les plots simulent la défense (passe avant) il faut que le ballon arrive le plus vite possible d'un relayeur à l'autre

**Comportements attendus :** course droite – cibles – passe devant le joueur – regard face à la défense**Situation 4 : 2 + 1 C 2****Consignes :** 1 porteur du ballon doit choisir en fonction de la défense.**Comportements attendus :****Porteur :** regarder la position des défenseurs – jouer son duel ou faire la passe au large**Soutien ext :** assure la continuité dans l'axe – aide à avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné**Soutien axe :** se démarque au large – communique si espace libre**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

# Fiche Séance 28

JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2016**NIVEAU : 2****THEME : jeu au contact****OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire – Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter**Situation 2 :** parcours de motricité**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours avec deux ballon en main. Les ballons servent de témoin.**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus près des piquets – ne pas échapper de ballon**Situation 3 :** travail des passes en vagues avant les piquets (ou plots)**Consignes :** avancer à pleine vitesse et donner les ballons avant les plots  
Les plots simulent la défense (passe avant) il faut que le ballon arrive le plus vite possible d'un relayeur a l'autre**Comportements attendus :** course droite – cibles – passe devant le joueur  
– regard face à la défense**Situation 4 :** **But :** Libération du ballon après contact**Consignes :** les joueurs se font face. Au signal, celui qui porte le ballon doit Jouer son duel sil est pris il doit libérer son ballon dans son camp, les soutiens doivent lutter pour récupérer ou protéger la balle**Comportements attendus :****Porteur :** Lutter au sol – libérer son ballon le plus loin possible de son adv. – tenir le ballon à 2 mains**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

# Fiche Séance 29



JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2015

**NIVEAU : 2**

**THEME : jeu au contact**

**OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon

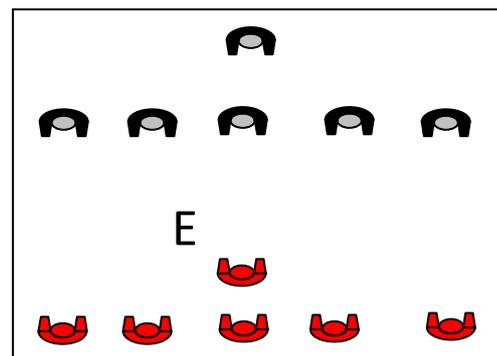
**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire – Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter



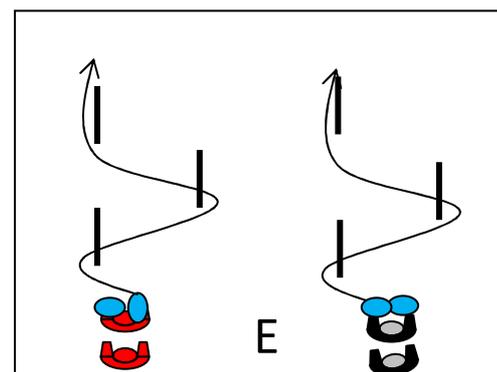
**Situation 2 :** parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours avec deux ballon en main. Les ballons servent de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus prêt des piquets – ne pas échapper de ballon



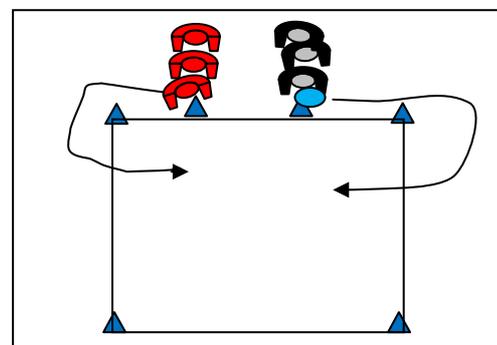
**Situation 3 :** 2+ 1 C 1 + 1

**Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel quand il y a contact entre le porteur et le défenseur les 3 autres joueurs entre en jeu.

**Comportements attendus :**

**Porteur :** reste debout – lutte

**Soutiens :** aide avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné



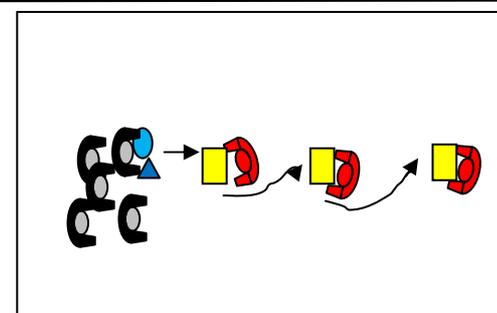
**Situation 4 :**

**But :** s'organiser au contact

**Consignes :** les joueurs porteurs de balle enchaînent les 1 contre 1 avec les joueurs en possession de bouclier. Les soutien aide à avancer puis le porteur passe pas le sol

**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur

**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer



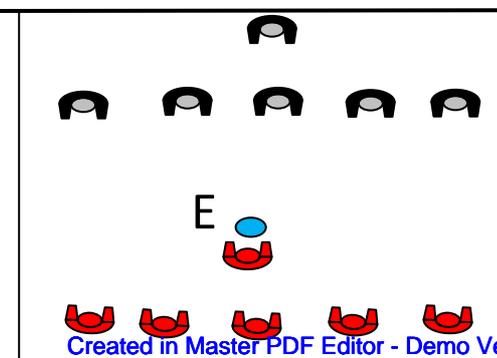
**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

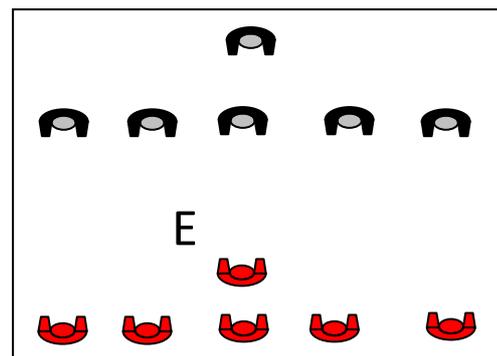
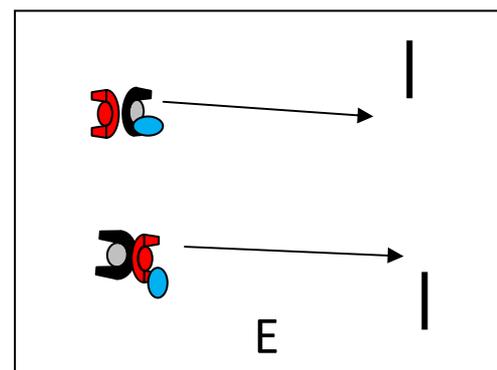
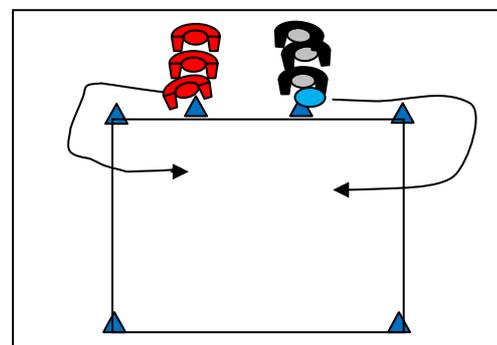
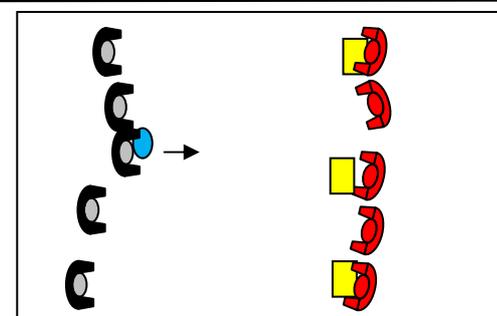
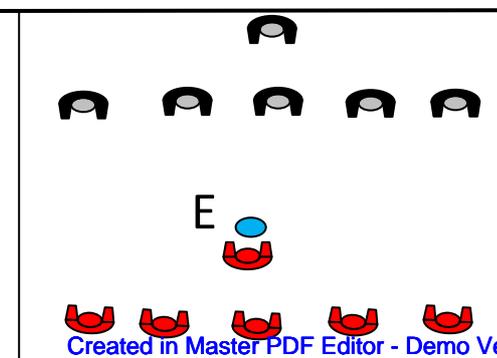




NIVEAU : 2

THEME : jeu au contact

OBJECTIFS : attitude au contact – soutien – libération du ballon

**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire – Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter**Situation 2 :** vitesse**But :** courir le plus vite possible pour marquer sans se faire attraper**Lancement :** donner par l'éducateur**Consignes :** départ duel dos à dos, courir pour passer la portes le plus vite possible (départ debout, assis, allongé face à face, avec ou sans ballon)**Situation 3 :** 2+ 1 C 1 + 1**Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel quand il y a contact entre le porteur et le défenseur les 3 autres joueurs entre en jeu.**Comportements attendus :****Porteur :** reste debout – lutte**Soutiens :** aide avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné**Situation 4 :****But :** s'organiser au contact dans le jeu**Consignes :** l'équipe porteuse de balle enchaînent les duels avec les joueurs en possession de bouclier. Les soutiens aide à avancer puis le porteur passe pas le sol**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer soutien proche et bas sur les appuis -- les défenseur libre gênent les soutiens**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

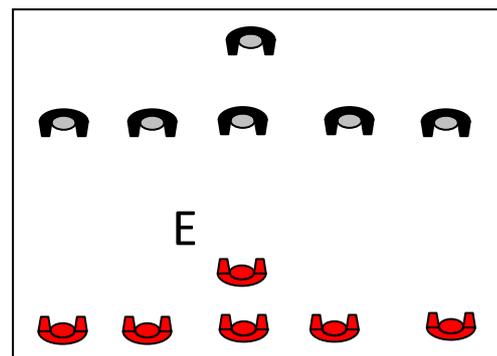
# Fiche Séance 31

JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 1916

NIVEAU : 2

THEME : jeu au contact

OBJECTIFS : attitude au contact – soutien – libération du ballon

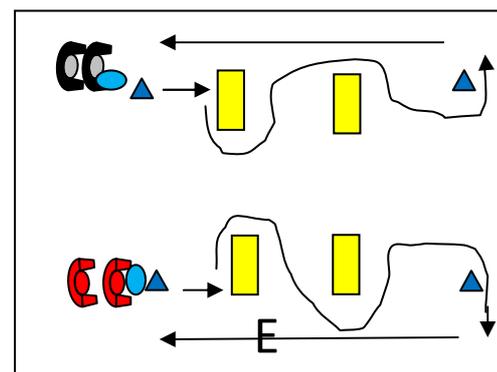
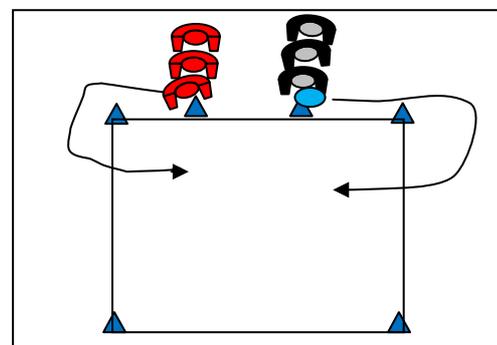
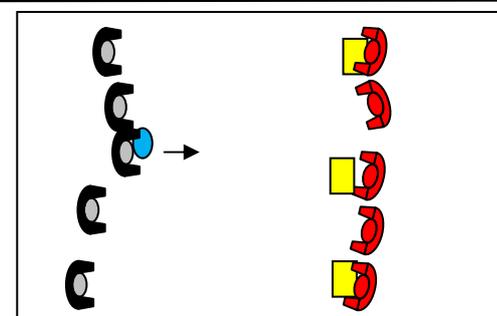
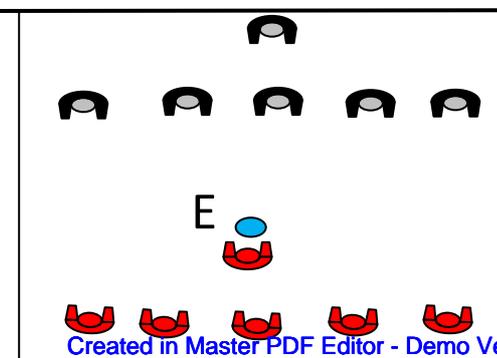
**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire – Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter**Situation 2 :** COURSE relais vitesse + appuis**But :** courir le plus vite possible pour gagner la course**Consignes :** partir ballon à deux mains, courir, faire des pas chassés à droite

Et à gauche pour contourner les boucliers, faire le tour du plot puis donner le ballon de la main à la main

Pour faire partir son coéquipier.

**Comportements attendus :** appuis rapide – vitesse – petits appuis aux plots – pas chassés rapides et en position basse – ballon à deux mains

Les boucliers peuvent être remplacés par des plots ou des piquets

**Situation 3 :** 2+ 1 C 1 + 1**Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel quand il y a contact entre le porteur et le défenseur les 3 autres joueurs entre en jeu.**Comportements attendus :****Porteur :** reste debout – lutte**Soutiens :** aide avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné**Situation 4 :****But :** s'organiser au contact dans le jeu**Consignes :** l'équipe porteuse de balle enchaînent les duels avec les joueurs en possession de bouclier. Le soutien aide à avancer puis le porteur passe par le sol**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer soutien proche et bas sur les appuis -- les défenseur libre gênent les soutiens**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

# Fiche Séance 32



**NIVEAU : 2**

**THEME : jeu au contact**

**OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon

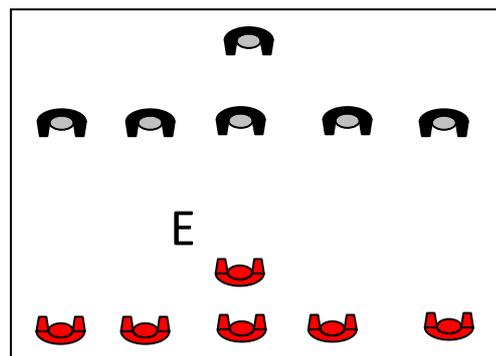
**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire – Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter



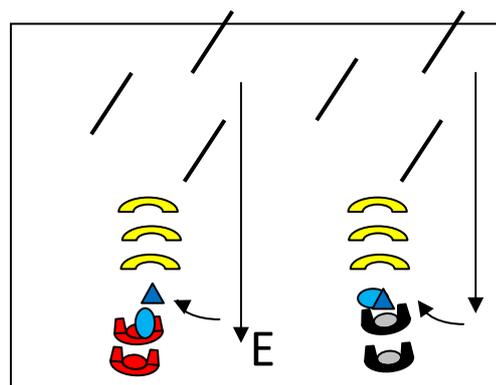
**Situation 2 :** Parcours de motricité

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible en passant les obstacles aller/retour

**Consignes :** 2 à 3 parcours en parallèles avec des obstacles (haies/sacs de plaquages ...) et 3 piquets ou plot. Les enfants individuellement doivent passer les obstacles pieds joints ou pas. Le ballon sert de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

**Comportements attendus :** Courir le plus vite possible – passer les obstacles sans les faire tomber – ballon à deux mains



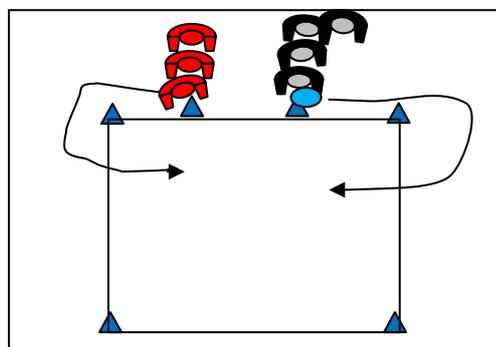
**Situation 3 : 4 C 2**

**Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel il utilise ses soutiens pour marquer le plus rapidement possible

**Comportements attendus :**

**Porteur :** reste debout – joue son duel – passe le ballon – utilise les différents types de passe (jeu)

**Soutiens :** aide avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné



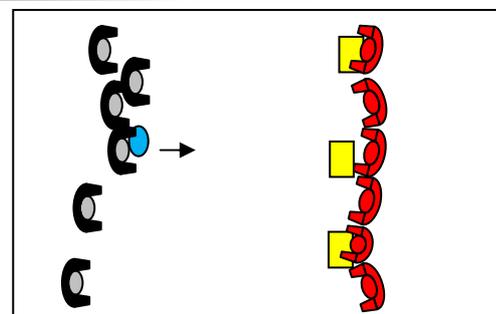
**Situation 4 :**

**But :** s'organiser au contact dans le jeu

**Consignes :** l'équipe porteuse de balle enchaînent les duels avec les joueurs en possession de bouclier. Le soutien aide à avancer puis le porteur passe par le sol

**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur

**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer soutien proche et bas sur les appuis -- les défenseur libre gênent les soutiens



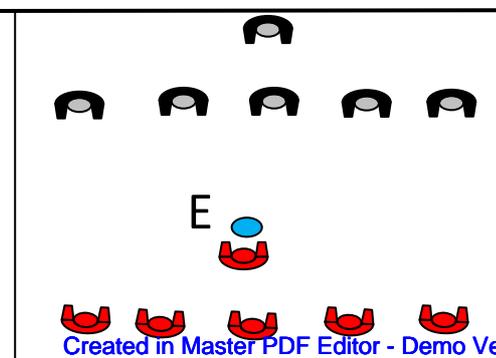
**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

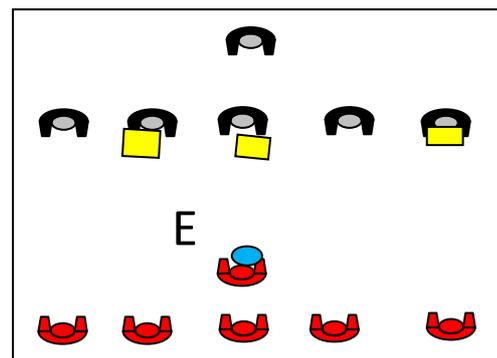
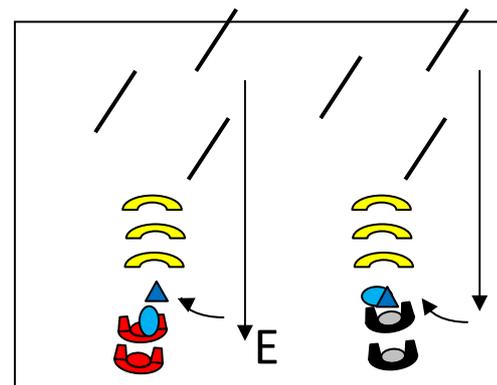
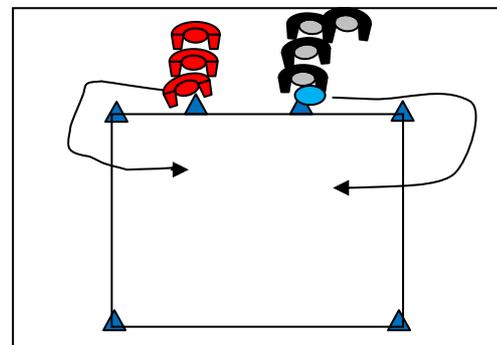
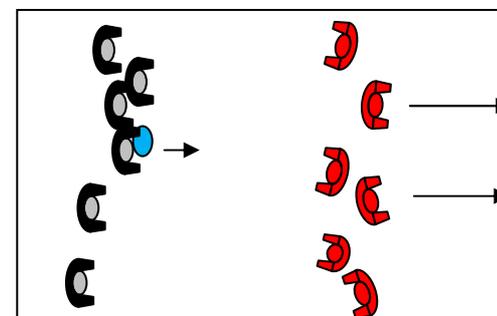
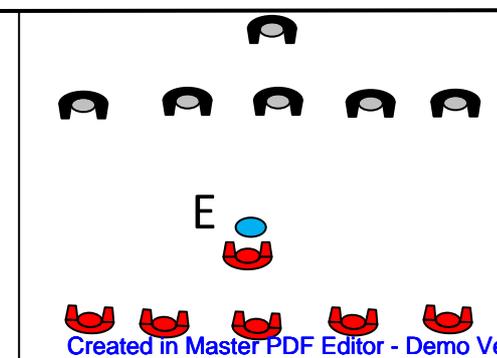
**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre



# Fiche Séance 33

JEUNESSE QUÉBÉC  
DEPUIS 2015**NIVEAU : 2****THEME : jeu au contact****OBJECTIFS :** attitude au contact – soutien – libération du ballon**Situation 1 :****But :** s'organiser au contact dans le jeu**Consignes :** l'équipe porteuse de balle enchaînent les duels avec les joueurs en possession de bouclier. Le soutien aide à avancer puis le porteur passe par le sol**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer soutien proche et bas sur les appuis -- **les défenseur libre gênent les soutiens****Situation 2 :** Parcours de motricité**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible en passant les obstacles aller/retour**Consignes :** 2 à 3 parcours en parallèles avec des obstacles (haies/sacs de plaquages ...) et 3 piquets ou plot. Les enfants individuellement doivent passer les obstacles pieds joints ou pas. Le ballon sert de témoin.**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence**Comportements attendus :** Courir le plus vite possible – passer les obstacles sans les faire tomber – ballon à deux mains**Situation 3 : 4 C 2****Consignes :** 1 porteur du ballon joue son duel il utilise ses soutiens pour marquer le plus rapidement possible**Comportements attendus :****Porteur :** reste debout – joue son duel – passe le ballon – utilise les différents types de passe (jeu)**Soutiens :** aide avancer – lutte pour la conservation – réaction adapter suivant si le duel est perdu ou gagné**Situation 4 :** situation de surnombre**But :** utiliser l'espace libre et ses soutiens pour marquer**Consignes :** sur un terrain assez grand pour favoriser la prise des espaces libres. Envoyé 2 (ou plus) opposants touché la ligne de but pour permettre le surnombre et aussi pour défendre après le franchissement !**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol – avancer – utiliser l'espace libre – communiquer – passe correcte.**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – **Hors Jeu**)**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre

# Fiche Séance 34



**NIVEAU :** 2

**THEME :** Dernière séance

**OBJECTIFS :** Séance sous forme de jeu, de compétition (2 ou 3 équipe)

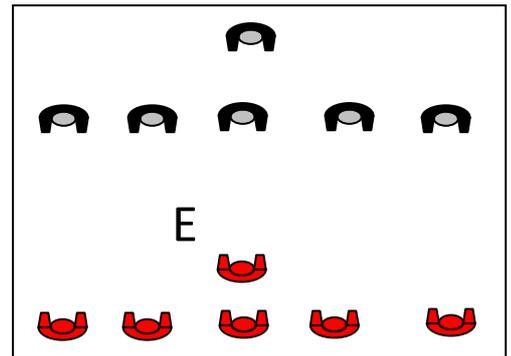
**Situation 1 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire – Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer et lutter



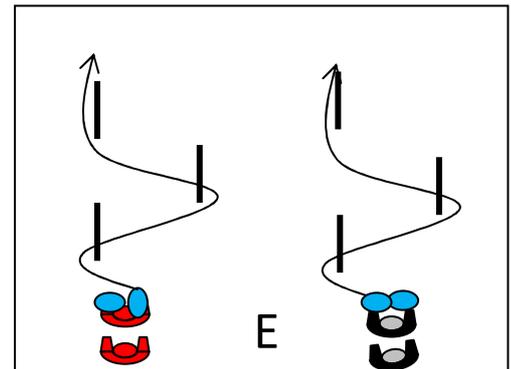
**Situation 2 :** parcours de motricité chronométré

**But :** Effectuer le parcours en relais le plus rapidement possible

**Consignes :** 2 à 3 parcours en parallèles avec les piquets ou plots. Les enfants individuellement doit effectuer le parcours avec deux ballon en main. Les ballons servent de témoin.

**Lancement :** Au signal de l'éducateur, la course commence

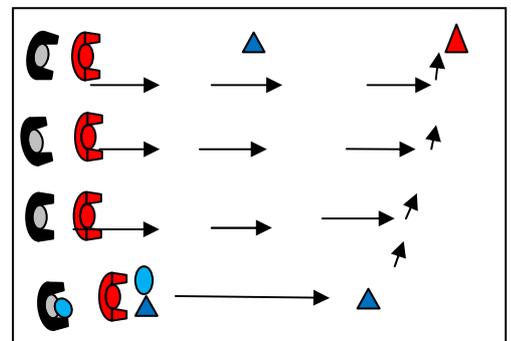
**Comportements attendus :** courir le plus vite possible - passer au plus près des piquets – ne pas échapper de ballon



**Situation 3 :** parcours chronométré de passe en vague

**Consignes :** avancer à pleine vitesse et donner les ballons avant le plot il faut que le ballon arrive le plus vite possible d'un relayeur à l'autre, fin du parcours ballon posé au plots rouge et tous les joueurs touche le ballon au sol

**Comportements attendus :** course droite – cibles – passe devant le joueur

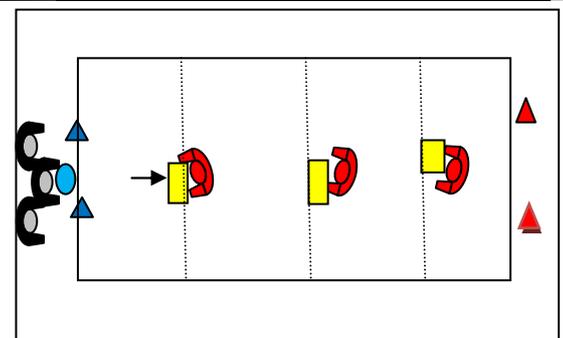


**Situation 4 :** jouer les duels dans un couloir et arriver au bout le plus rapidement  
1 duel gagné = 1 point

**Consignes :** les joueurs porteurs de balle enchaînent les 1 contre 1 avec les joueurs en possession de bouclier. Les 2 soutiens aident à avancer.

**Lancement :** le porteur de balle commence son parcours au signal de l'entraîneur

**Comportements attendus :** mobiliser ses appuis bas pour éviter le défenseur – entrer en contact avec l'épaule droite ou gauche – entrer les appuis bas dans les appuis de son adv – entrer en contact avec même épaule et appuis bas en avant – rester équilibrer – faire jouer après le contact -- soutien proche et bas sur les appuis



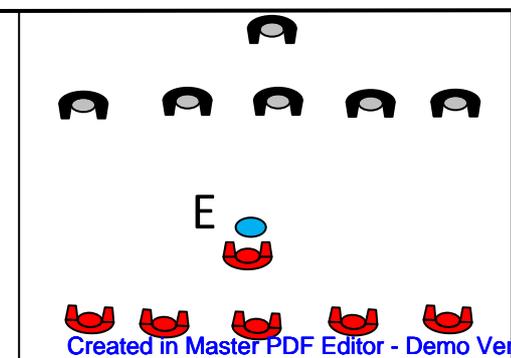
**Situation 5 :** Jeu des moins de 10 ans

**But :** Conforter la connaissance des règles fondamentales (La Marque – Droits et devoirs des joueurs – Tenu – Hors Jeu)

**Consignes :** Suivre le rugby digest (Taille du terrain, effectif ...)

**Lancement :** Le ballon est donné main à la main par l'éducateur

**Comportements attendus :** éviter le contact avec le sol et l'adversaire - Combattre pour la possession de la balle – Porter la balle – Avancer vers l'avant – utiliser l'espace libre





HOBAS®



Commission scolaire de Montréal



FRENCH FLAIR



MOISSON MONTRÉAL



GILBERT



RUGBY CANADA



World Grown,  
Hand Crafted



Cafés du monde,  
torréfaction artisanale



Canada 



Mes premiers Jeux

Québec 



JEUNESSE QUÉBEC  
DEPUIS 2015

## Des questions ???

Massamba Lema : 514-559-0275

Philippe Raux : 514-229-7603

Canada 



Mes premiers Jeux

Québec 