

Stage Rugby

16-17 juillet



Sommaire

- **Présentation du stage et objectifs pédagogiques**
- **Planning détaillé des 2 jours**
- **Annexes**
- **Réflexion**

Présentation du stage et objectifs pédagogiques

Contexte et motivations du stage

Promotion du sport pour tous

Le stage vise à rendre le sport accessible à tous les enfants du quartier, quel que soit leur niveau.

Intégration sociale

Le projet encourage l'intégration sociale à travers des activités sportives collectives durant les vacances scolaires.

Mode de vie actif

Le stage favorise un mode de vie actif chez les enfants pour améliorer leur santé et bien-être général.



Objectifs pour les enfants

Développement de l'esprit d'équipe

Encourager la coopération et le travail collectif pour renforcer l'esprit d'équipe chez les enfants.

Confiance en soi et motricité

Favoriser la confiance personnelle et améliorer les capacités motrices à travers des activités sportives adaptées.

Respect et discipline sportive

Promouvoir le respect mutuel et la discipline pour un environnement sportif sain et sécurisé.



Valeurs transmises par le rugby

Respect mutuel

Le rugby enseigne le respect entre joueurs, arbitres et adversaires, fondement de ce sport collectif.

Solidarité d'équipe

La solidarité est essentielle, chaque joueur soutient les autres pour atteindre un objectif commun.

Courage et persévérance

Le rugby encourage le courage face aux défis et la persévérance malgré les difficultés.

Fair-play.

Le fair-play promeut le jeu honnête et le respect des règles pour un sport juste et agréable.



Planning détaillé des 2 jours

Jour 1

9 h 30	Accueil des enfants
10 h	Jeu d'inclusion
12 h	Repas
13 h	Intervention nutritionniste
14 h	Rugby
17 h	Goûter
18 h	Fin de journée

9 h 30	Accueil des enfants
10 h	Rugby
12 h	Repas
13 h	Atelier crée ton blason
14 h	Tournoi Rugby
17 h	Goûter bilan
17 h 30	Vestiare

Jour 2

18 h	Temps libre
19 h	Barbecue
20 h	Veillée
22 h	Fin du stage

Annexes

AVANCER

ET

MARQUER

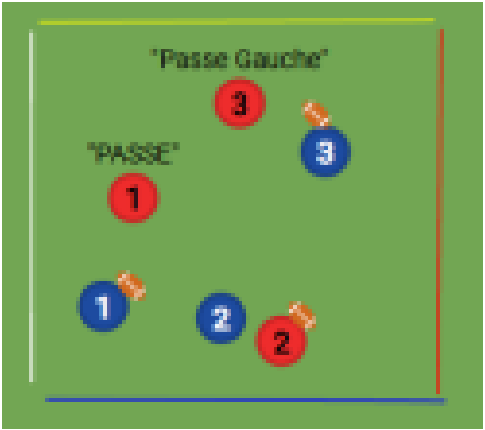
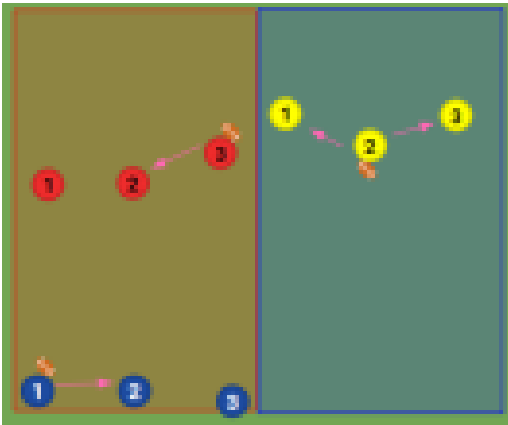
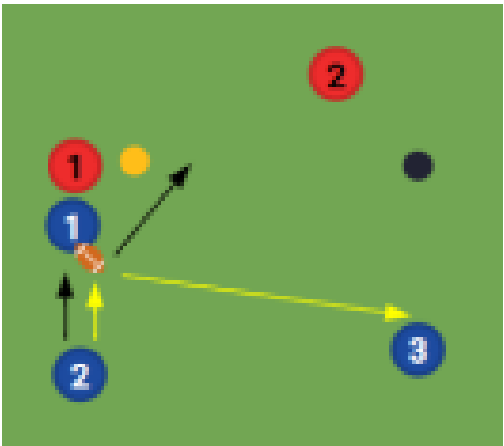
NOM	Organisation :	Déroulement :	Schéma	Temps
Le déménageur	- 2 équipes. - 2 zones de “maisons” à 15m l’une de l’autre. - Plusieurs ballons dans chaque camp.	- Au signal, chaque joueur transporte un ballon à la main (sans le faire tomber, sans se le faire prendre) pour le déposer dans la maison adverse. - On ne peut transporter qu’un ballon à la fois. - L’équipe qui a le moins de ballons dans sa maison à la fin gagne.		15min
Epervier	- Terrain de 20 x 15 m. - 3 défenseurs fixes (avec foulards) au centre. - Les autres sont les attaquants.	- Les attaquants doivent traverser la zone sans se faire toucher et poser le ballon derrière la ligne. - S'ils se font toucher → ils deviennent chasseur. - Interdiction de lâcher le ballon ou sortir du terrain		15min
Beret	- Terrain 20 m x 15 m. - 2 équipes ou chaque joueur à un numéro	- Les équipes sont dans chaque en-but - Le Coach annonce un numéro et envoie le ballon à un des joueurs - l'attaquant doit aller marquer sans se faire toucher - Le défenseur doit toucher l'attaquant à 2 mains - si l'attaquant est touché il à 2s pour aller marquer		15min
MATCH	-Terrain de 35m par 20m - 2 équipes	- Règles du Touché 2s	/	20min

PASSES

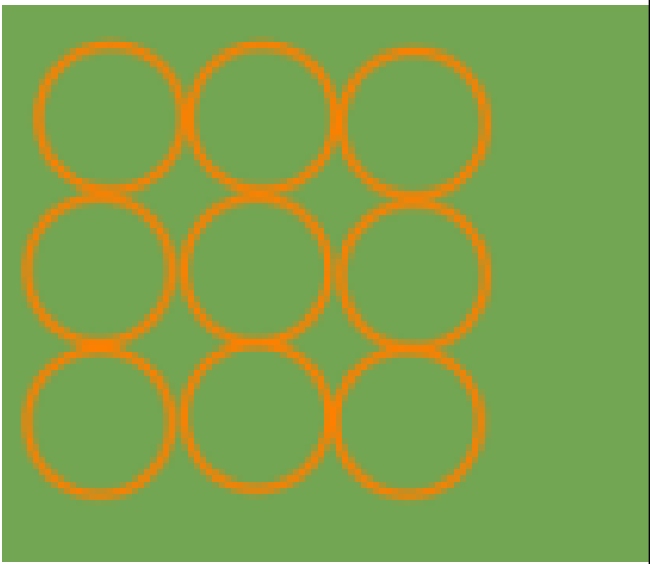
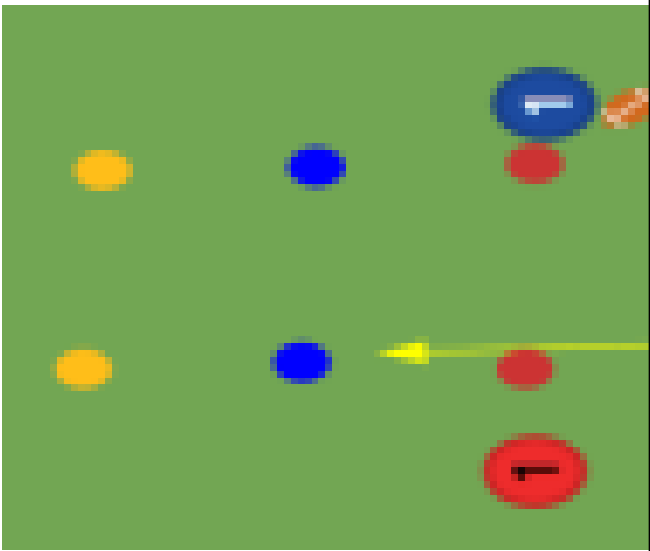
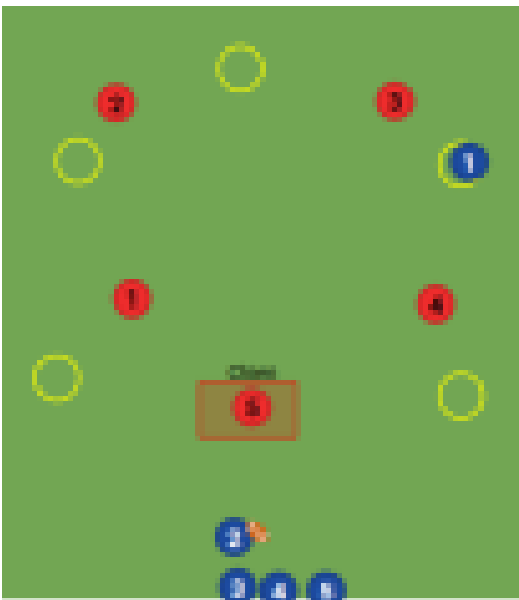
ET

JEU

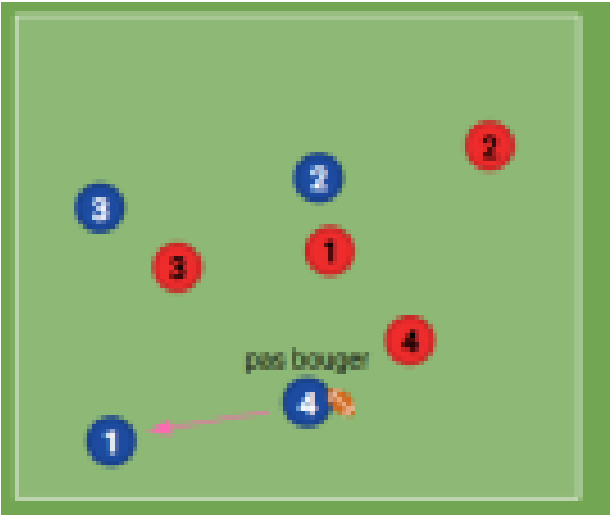
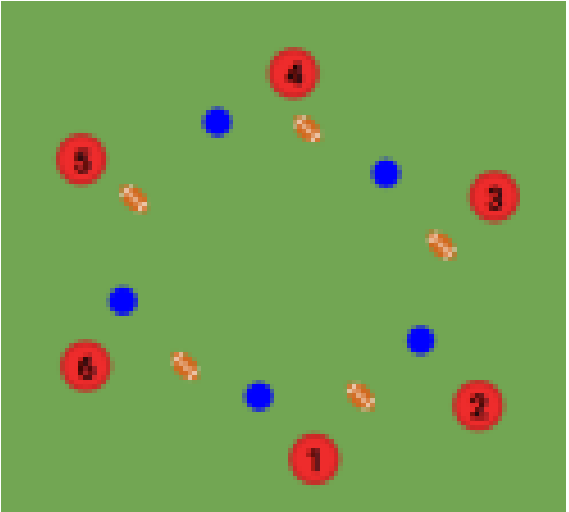
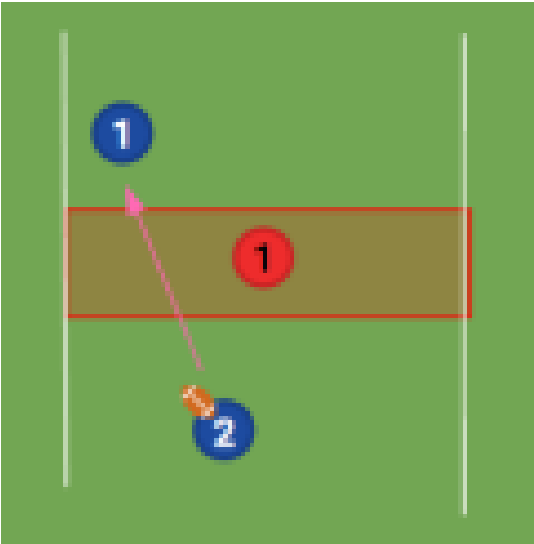
COLLECTIF

Nom	Déroulement	Consignes	Objectif	Schéma	Tps
Passe et déplace-toi	Jeu dans un carré de 20x20m avec 9 joueurs et 3 ballons. Chaque joueur se déplace librement et doit passer le ballon à un partenaire en mouvement puis changer de direction.	Toujours bouger après la passe, regarder avant de passer, ne pas garder le ballon plus de 3 secondes.	Mobilisation progressive et communication collective.		15 min
Le couloir de passe	Trois équipes de 3 joueurs progressent dans leur couloir (15x25m) en se faisant des passes pour atteindre la ligne d'en-but. Repartir dans l'autre sens après chaque passage.	Porteur droit, soutiens sur les côtés, passes courtes et dans le mouvement, communication permanente.	Coordination du trio et progression collective.		20 min
Soutien après contact	Jeu 3 contre 3 dans un carré de 15x15m. L'attaque simule un contact, les soutiens récupèrent et poursuivent l'action. Défenseurs ralentissent sans brutalité.	Garder le ballon vivant, soutien dans l'axe, communication et réactivité.	Continuité du jeu et compréhension du rôle de soutien.		15 min
Match	3 équipes de 3 joueurs sur un terrain de 40x25m. 1 attaque, 1 défense, 1 au repos. Touché à deux mains = libération du ballon. L'équipe qui marque reste en attaque.	Communication, passes rapides et courtes, minimum 3 passes avant de marquer.	Mettre en pratique le jeu collectif, soutien et communication.		25 min

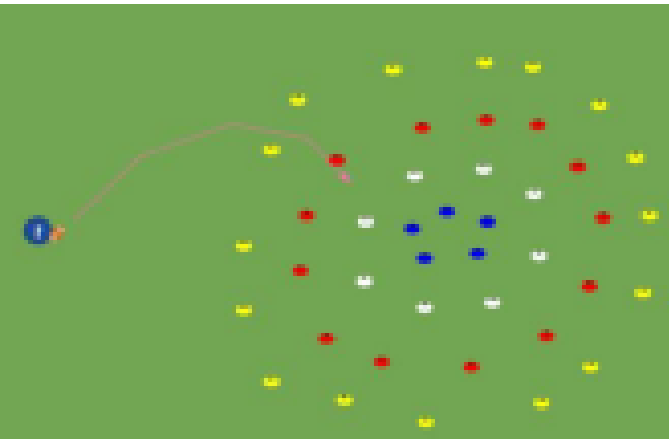
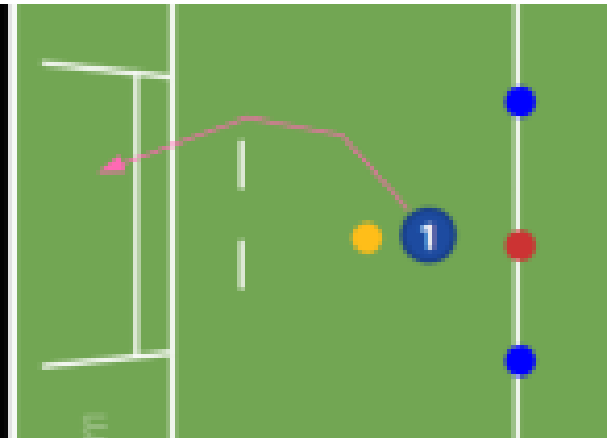
MINI JEUX

Nom du jeu	Matériel	Déroulement	Consignes	Schéma
Morpion Rugby	9 cerceaux, 6 ballons ou chasubles	Deux équipes de 3 posent tour à tour leur ballon sur une grille 3x3 pour aligner trois symboles (morpion).	Le premier cours poser son ballon dans un cerceau et reviens taper dans la main du suivant. OBJ= Faire un alignement de 3 ballons	
Course de Relais Rugby	Plots, 2 ballons	Deux équipes en file : chaque joueur court, fait une passe à un coéquipier, puis se replace à la fin de la file.	Le 1er va au plots rouge et fait la passe au suivant. Le 2è va au plots bleu et fait la passe au suivant ...	
TechRugby	Plots, ballons, chasubles	Principe d'un BASEBALL	L'attaquant joue au pied et essaie d'aller le plus loin possible dans les bases Les défenseurs doivent ramener la ballon au chien pour stopper l'avancer de l'attaquant	

MINI JEUX

Passe à 10	1 ballon, zone de 20x20m	Deux équipes tentent d'enchaîner 10 passes sans interception.	Pas le droit de bouger avec le ballon OBJ = Faire 10 passes Défenseur = + de 2m du PB	
Epervier	1 ballon, carré 15x15m	Un chasseur contre le reste qui doit traverser le terrain	Chasseur doit toucher un PB à 2 main Si PB touché lance le ballon en dehors du terrain et devient chasseur	/
Rugby Musical	Plots, 1 ballon, musique ou sifflet	Les joueurs tournent autour des plots. À l'arrêt de la musique, ils doivent attraper un ballon ou un plot selon l'annonce. Possibilité d'évoluer diverse	Rester concentré, réagir vite, éviter les collisions.	
Passe Boomerang	Plots, 1 ballon/2	Deux joueurs face à face à 5m. Avec un défenseur entre eux	Se faire un maximum de passe sans que le défenseur attrape le ballon Interdiction de faire au dessus de la ligne des épaules du défenseur	

MINI JEUX

Rugby-Tennis	1 ballon, deux terrains	Deux équipes se lancent le ballon au-dessus des poteaux imaginaire. Un point si l'adversaire laisse tomber.	Ballon envoyé a la main = 1pts Ballon envoyé au pied = 2pts Si ballon envoyé en dehors de la zone = 1pts pour les adv	/
Les Passes	Chrono1 ballon, chronomètre	Chaque trio fait un maximum de passes sans faute en 30 secondes. -1 point par passe ratée.	Petites passes rapides, rythme constant, communication.	/
Le Sniper Passe	Plots, cerceaux ou bidons	Chaque joueur tente de faire un coup de pied	Cercle bleu = 5pts Blanc=4pts ...	
Touché Glacé	1-2 ballons, carré 20x20m	Des chasseurs avec des 1 ou 2 ballons doivent touché les adversaires pour les geler	Pas le droit de bouger avec le ballon Si geler = plus bouger avec jambe écarté Libération possible si partenaire passe entre les jambes	/
Pénalité	Poteaux 1 ballon	Ballon tirer de volé = 1pts Ballon poser sur le plots = 2 pts		

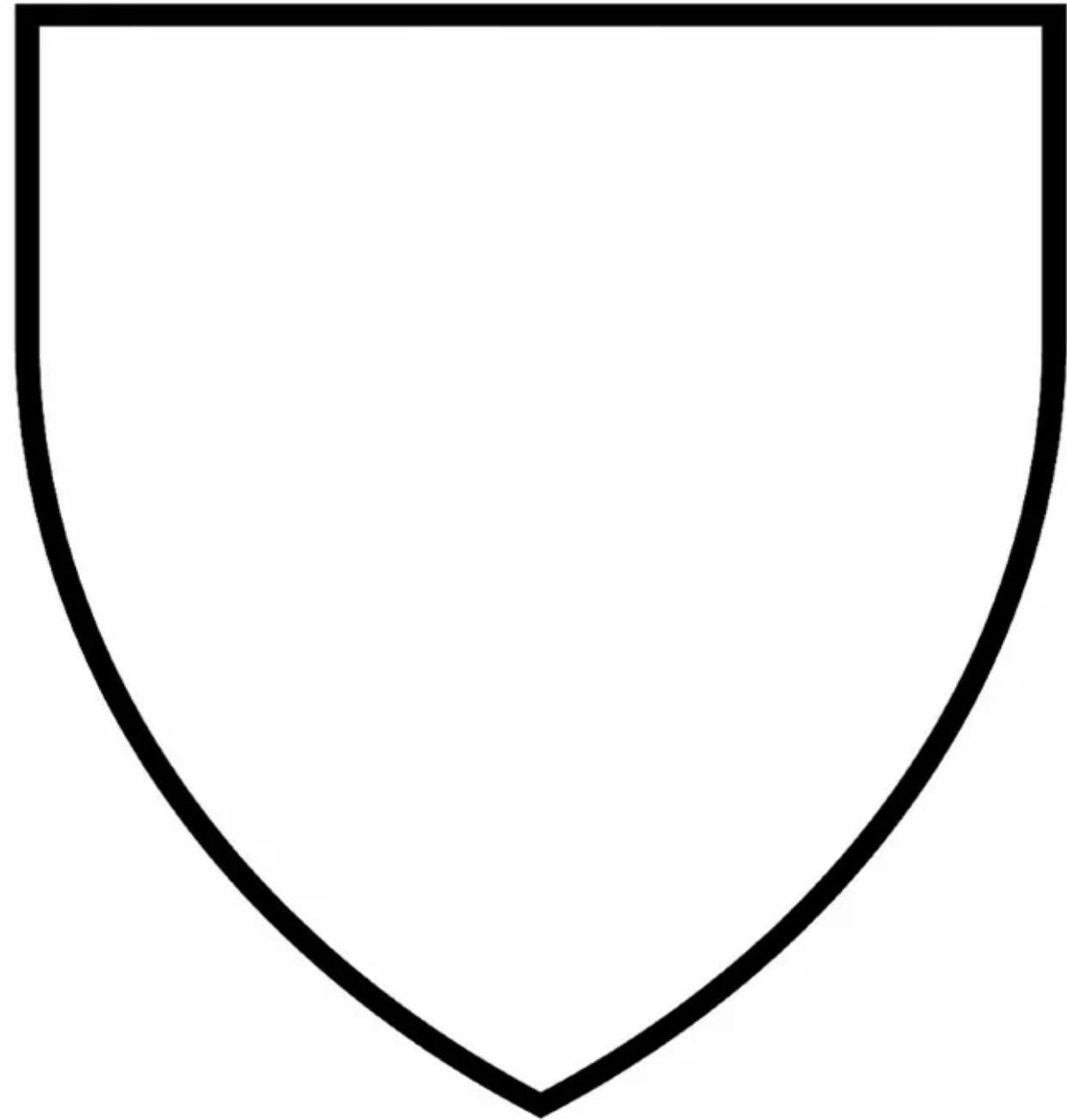


**Création et explication d'un menu
adapté aux besoins**



CRÉE TON BLASON

LE ROI DAGOBERT – LE DRAGON GASCON
Christophe Loupy & Héroïse Salt



**En utilisant les valeurs du rugby
et ton imagination**

**“Défends les valeurs qui te sont
importantes”**

Réflexion



Année 2026

Public cible

11-17 ans

**Stage rugby
(2 jours)**

Année 2026

Public

6-11 ans

**Intervention
rugby
(2 séances)**

Année 2027

Public

11–17 ans

**Intervention
rugby**

(2 séances)

Année 2027

Public cible

6–11 ans

Stage rugby

(2 jours)