



Plan de cours CE1–CE2 (moins de 8 ans, moins de 9 ans)	2
Plan de cours CM1–CM2 (moins de 10 ans, moins de 11 ans)	3
Plan de cours 6ème– 5ème (moins de 12 ans, moins de 13 ans)	4
Plan de cours 4ème– 3ème (moins de 14 ans, moins de 15 ans)	5
Jouer au Rugby T1 avec des joueurs plus expérimentés	6

PROGRAMME DE COURS CE1-CE2 (MOINS DE 8 ANS, MOINS DE 9 ANS)

Titre de la leçon	Défi d'apprentissage	Niveau plus élevé du défi	Activités suggérées et ressources
Marquer des essais	<i>Connaissance préalable (CP) : Jeux d'invasion</i> Courir vers un but	Éviter les défenseurs	Foulard en loques Course à l'essai Bulletball
Jeu à la main : attraper	<i>CP : Attraper un ballon</i> Attraper	Attraper en déplacement	Avantage aux gagnants Course aux passes Bulletball
Jeu à la main : passer	<i>CP : Lancer un ballon</i> Déplacer le ballon d'un joueur à l'autre, statique	Passer en déplacement	Course aux passes Bulletball supérieur
Défense : touche	<i>CP : Une touche arrête un attaquant</i> Comment empêcher un porteur de ballon d'aller vers l'avant (plaquage-touché)	Repositionnement pour arrêter un jeu d'équipe	L'essaim Le chat et la souris Bulletball supérieur
Arracher et passer	<i>CP : Une touche arrête un attaquant</i> Comment redémarrer après un plaquage-touché	Passer à un joueur en mouvement	Passe courte Jeu AB c C Rugby T1 moins 2
Marquer : Attaque et défense	<i>CP : Comment marquer des essais</i> Utiliser les six plaquages-touchés pour faire pression et marquer des points	Passer avant un plaquage-touché	Briser la vitre Battez-nous en cinq (match) Rugby T1 moins 2

Remarque : Vous pouvez introduire les alignements, les mêlées et le jeu au pied du Rugby T1 aux joueurs plus expérimentés de ce groupe d'âge. Notez également que les mêlées et les alignements sont des versions sans contact.

PROGRAMME DE COURS CM1-CM2 (MOINS DE 10 ANS, MOINS DE 11 ANS)

Titre de la leçon	Défi d'apprentissage	Niveau plus élevé du défi	Activités et jeux suggérés (en GRAS)
Marquer des essais	<i>Connaissance préalable (CP) : Marquer un essai, être plaqué-touché</i> Avancer pour marquer des essais en utilisant des techniques d'évitement Arrêter Avancer	Se connecter en tant que défenseur pour arrêter les essais Mouvements fluides pour éviter les touches	Foulard en loques Course à l'essai Bulletball
Passe : Jeu à la main	<i>CP : Passe si plaqué-touché</i> Passer le ballon si n'avance pas	Passer le ballon avant d'être plaqué-touché	Avantage aux gagnants Course aux passes Bulletball supérieur
Plaquage : Post plaquage	<i>CP : Ne peut pas toucher à moins d'être en jeu</i> Former un plaquage, passe courte S'organiser en défense après une passe courte	Comment jouer à partir d'une passe courte Comment mettre la pression sur le premier receveur à partir d'une passe courte	En jeu / Triangle de plaquage Jeu Passes courtes Jeu AB c C
Jeu arrêté : Mêlée	<i>CP : Reprise du jeu après une faute</i> Mise en place d'une mêlée Jouer à partir d'une mêlée	Comment jouer à partir d'un jeu arrêté	L'heure de la mêlée Le chat et la souris Rugby T1 moins 3
Tactiques : Réorganiser	<i>CP : Nécessité d'être en jeu après un plaquage-touché</i> Se repositionner après un plaquage-touché pour attaquer	Comment gérer le territoire avec le jeu au pied	En jeu Mettre de l'ordre T1 Rugby (scénarios)
Marquer : Attaque et défense	<i>CP : Marquer un essai, soutenir un porteur de ballon</i> Utiliser les six plaquages-touchés pour faire pression et marquer des points	Comment créer ou défendre les chevauchements	Battez-nous en cinq Briser la vitre Rugby T1

Remarque : Vous pouvez introduire les alignements du Rugby T1 aux joueurs plus expérimentés de ce groupe d'âge.
Notez également que les mêlées et les alignements sont des versions sans contact.

PROGRAMME DE COURS 6ÈME-5ÈME (MOINS DE 12 ANS, MOINS DE 13 ANS)

Titre de la leçon	Défi d'apprentissage	Niveau plus élevé du défi	Activités et jeux suggérés (en GRAS)
Marquer des essais	<i>Connaissance préalable (CP) : Marquer un essai, être plaqué- touché Avancer pour marquer des essais en utilisant des techniques d'évitement Arrêter Avancer</i>	Se connecter en tant que défenseur pour arrêter les essais Mouvements fluides pour éviter les touches	Foulard en loques Marquer des essais Bulletball
Passe : Jeu à la main	<i>CP : Passe si plaqué-touché Passer le ballon si n'avance pas</i>	Passer le ballon avant d'être plaqué-touché	Course aux passes Passer et courir Bulletball supérieur
En jeu : Post plaquage	<i>CP : Ne peut pas toucher à moins d'être en jeu Former un plaquage passe courte S'organiser en défense après une passe courte</i>	Comment jouer à partir d'une passe courte Comment mettre la pression sur le premier receveur à partir d'une passe courte	En jeu / Triangle de plaquage Passes courtes Jeu AB c C
Jeu arrêté : Mêlée	<i>CP : Reprise du jeu après une faute Mise en place d'une mêlée Jouer à partir d'une mêlée</i>	Comment jouer à partir d'un jeu arrêté	L'heure de la mêlée Jeu en mêlée Rugby T1 moins 2
Jeu au pied : Réorganiser	<i>CP : Frapper un ballon pour se rapprocher du but Comment botter et commentpoursuivre le coup de pied Comment rattraper et renvoyer un coup de pied</i>	Comment gérer le territoire	Poursuite au pied Sauvons le monde Rugby T1 Tiktok
Marquer : Attaque et défense	<i>CP : Marquer un essai, soutenir un porteur de ballon Utiliser les six plaquages-touchés pour faire pression et marquer des points</i>	Comment créer ou défendre les chevauchements	L'essaim Battez-nous en cinq (jeu) Rugby T1 moins 2

Remarque : Vous pouvez introduire les alignements du Rugby T1 aux joueurs plus expérimentés de ce groupe d'âge.
Notez également que les mêlées et les alignements sont des versions sans contact.

Titre de la leçon	Défi d'apprentissage	Niveau plus élevé du défi	Activités et jeux suggérés (en GRAS)
Marquer des essais	<i>Connaissance préalable (CP) : Marquer un essai, être plaqué- touché</i> Avancer pour marquer des essais en utilisant des techniques d'évitement Arrêter Avancer	Se connecter en tant que défenseur pour arrêter les essais Courir vers une passe	Foulard en loques Course aux passes Bulletball supérieur
En jeu: Post plaquage	<i>CP : Ne peut pas toucher à moins d'être en jeu</i> Former un plaquage passe courte S'organiser en défense après une passe courte	Comment jouer à partir d'une passe courte Comment mettre la pression sur le premier receveur à partir d'une passe courte	En jeu / Triangle de plaquage Arracher et passer Rugby T1 moins 2
Passe: Jeu à la main	<i>CP : Passe si plaqué-touché</i> Passer le ballon à un joueur pour qu'il attaque	Passer le ballon à un joueur mieux placé pour attaquer	Plus fort que le ballon Passer et courir Rugby T1 moins 2
Jeu arrêté : Mêlée/alignement	<i>CP : Reprise du jeu après une faute</i> Mettre en place une mêlée et un alignement Jouer à partir d'une mêlée et d'un alignement	Comment jouer à partir de jeu arrêté	L'heure de la mêlée Sortir rentrer Rugby T1 Tiktok
Jeu au pied : Réorganiser	<i>CP : Frapper un ballon pour se rapprocher du but</i> Mettre en place une mêlée et un alignement Jouer à partir d'une mêlée et d'un alignement	Comment gérer le territoire	Poursuite au pied Sauvons le monde Rugby T1
Marquer : Attaque et défense	<i>CP : Marquer un essai, soutenir un porteur de ballon</i> Utiliser les six plaquages-touchés pour faire pression et marquer des points	Comment créer ou défendre les chevauchements	Jeu en mêlée/en alignement Ballon rapide Rugby T1

Notez que les mêlées et les alignements sont des versions sans contact.

Titre de la leçon	Défi d'apprentissage	Niveau plus élevé du défi	Activités et jeux suggérés (en GRAS)
Plaquage-touché : passe courte et triangle de plaquage	<i>Connaissance préalable : Si touché, doit passer</i> Créer une phase post plaquage en Rugby T1	Se mettre en jeu et se repositionner rapidement en attaque	Triangle de plaquage Passe courte rapide Rugby T1 moins 2
Jeu arrêté : Mêlée/alignement	<i>CP : Les en-avants conduisent à une mêlée, les hors-jeu à un alignement</i> Comment former et jouer à partir d'un jeu arrêté au Rugby T1	Passer le ballon avant d'être plaqué-touché	Jeu en mêlée Jeu en alignement Rugby T1
Jeu au pied : Pour marquer	<i>CP : Botter n'est pas autorisé au rugby à toucher</i> Utiliser le jeu au pied pour gagner des matchs	Comment utiliser différents coups de pied	Botter pour marquer Botter, attraper, marquer (jeu) Rugby T1
Attaque	<i>CP : Créer de la pression pour marquer</i> Attaquer l'espace, créer de l'espace, recycler le ballon	Utiliser les mouvements à partir du jeu arrêté	AB c C (jeu) Côté fermé Rugby T1
Défense	<i>CP : Créer de la pression pour récupérer le ballon</i> Fermer l'espace, arrêter l'avance	Connecter pour utiliser une défense rapide sur la ligne	Ballon rapide Battez-nous en cinq (jeu) Rugby T1
Déjouer l'adversaire	<i>CP : Utiliser l'évitement pour battre les joueurs</i> Créer des chevauchements en attaque ou des décalages en phase de jeu	Utiliser des jeux à partir de passes courtes	Dégager par l'angle Passe double Rois de la feinte Rugby T1

Notez que les mêlées et les alignements sont des versions sans contact.