

EXEMPLE DE TRAME D'ENTRAINEMENT

Durée totale environ 1h35, temps effectif
(Hors accueil, pauses boisson et retour au calme : 1h20)

Horaires	Libellé	Commentaires
0min à 5min	Accueil et présentation de la séance (5min)	
5min à 25min	Rugby à 5 (20min)	Mixer des équipes de 5 joueurs, les faire se rencontrer sur des mi-temps de 5min (soient 4 matchs par demi-terrain de jeu à 12). Arbitrage par 2 joueurs. Si le nombre d'éducateur est suffisant, faire des ateliers de passes avec les non participants aux matchs.
25min à 27min	Pause boisson (2min)	
27min à 47min	Préparation au contact (20min)	Faire 1 ou 2 ateliers sur les 4 suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Gainage cervical (passeport JDD m14) • 1c 1 de l'ORC • 2c1+1 de l'ORC • 4c2+2
47min à 49min	Pause boisson (2min)	
49min à 1h09	Pratique à 7 (20min)	Mixer des équipes de 7 joueurs, les faire se rencontrer sur des mi-temps de 5min (soient 4 matchs par demi-terrain de jeu à 12). Arbitrage par 2 joueurs
1h09 à 1h11	Pause boisson (2min)	
1h11 à 1h31	Pratique à XII (20min)	Mixer des équipes de 12 et les faire se rencontrer par mi-temps de 10min
1h31 à 1h36	Retour au calme, bilan (5min)	