

Les formes de pratiques à l'Ecole de Rugby

Le calendrier des formes de pratiques à l'Ecoles de Rugby reste identique à l'an passé.

Précision : Lorsqu'une nouvelle forme de pratique démarre, les formes de pratiques proposées les mois précédents peuvent être appliquées et sont à privilégier notamment pour des joueurs débutant l'activité et les joueurs non confirmés (toucher + 2 secondes) ou en cas d'effectif incomplet.

Effectifs :

- Pour les moins de 6 et les moins de 8 : pratique à 5 joueurs
- Pour les moins de 10 et moins de 12 : pratique à 5 joueurs et à 10 joueurs
- Pour les moins de 14 : pratique à 7 joueurs et à 10 joueurs (* si effectif incomplet) ou à 15 joueurs

Formes de pratiques :

- T+2 = toucher + 2 secondes : Effectif 5 x 5
- J CO = Jeu au contact : Effectif réduit 5 x 5 ou 7 x 7 (en fonction de la catégorie)
- RE = Rugby Educatif : Effectif complet 10 x 10 ou 15 x 15

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M6	ATELIERS RUGBY : jeux de coordination motrice, d'habiletés, (luttés, combat, courses, sauts, lancers) et jeux d'opposition (4x4 – 5x5)										
M8	5X5	T+2 5x5	T+2 5x5	T+2 5x5	T+2 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5
M10	5X5 10X10	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10
M12	5X5 10X10	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10
M14 M15F	7x7 10x10 15x15	T+2 J CO 7x7	J CO 7x7	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15