PLAN DE FORMATION DE LA JOUEUSE ET DU JOUEUR



TECHNICIENS ET COORDINATEURS RUGBY A XV

Lola CAMILLERI / Bastien MARQUES / Clément BRUSSET

SOMMAIRE

I. PROJET EDUCATIF

I.1. L'esprit rugby du RCO

I.2. Le code du joueur Orangeois

I.3. Être éducateur

I.4. Le rôle des parents

II. PROJET SPORTIF

II.1. Objectifs

II.2. Les Grands Principes

II.3. Les catégories

II.3.1. Baby

II.3.2. M6

II.3.3. M8

II.3.4. M10

II.3.5. M12

II.3.6. M14

II.3.7. M16

II.3.8. M19

II.3.9. Pôle FEM

II.4. Optimisation de la performance

II.4.1. Optimisation du temps de parole des éducateurs et de la qualité des consignes

II.4.2. Optimisation des trajets retour après exercices (Motricité…)

II.4.3. Auto-Feedback des joueurs (M12, M14, M16, M19, Cadettes)

II.4.4. Analyse vidéo

III. Procès sportif

III.1. Méthode Rugby

III.2. Repères communs

III.3. Le vocabulaire commun

III.4. Les jeux à thèmes

III.5. Les Entrainements

III.6. Les tournois

III.7. Les évaluations

Annexes

I. PROJET EDUCATIF

I.1. L'esprit rugby du RCO

Qu'est-ce que le rugby ?

Définition par Clément BRUSSET :

« *Le rugby est un sport collectif de combat et d'évitement, pratiqué avec un ballon ovale, opposant deux équipes cherchant à marquer plus de points que l'autre* »

C'est un jeu ludique où petits et grands trouvent leur place. Ce sport peut être joué de multiples façons. Trois formes de jeu permettent de se mesurer à son adversaire et c'est le savant mélange de l'utilisation de ces trois formes de jeu qui donnent l'identité collective d'une équipe.

« *Tu joues au rugby comme tu le veux… selon ton profil d'équipe, selon ton territoire, selon ton histoire… !* » Christophe URIOS, conférence de presse TOP14 – J24



A l'école du rugby, l'enfant est exposé à diverses personnes lui servant de repères et d'exemples. En effet, parents, éducateurs, dirigeants etc… jouent un rôle déterminant et feront aujourd'hui l'adulte et le joueur orangeois de demain.

« *Le joueur joue, l'entraineur entraine, les parents encouragent, l'arbitre arbitre, les dirigeants dirigent* » et il est vital pour notre rugby et pour la construction du jeune joueur que chacun reste à sa place.

I.2. Le code du joueur Orangeois

- ✓ Je connais les règles du jeu et je les applique
- ✓ Je respecte les décisions de l'arbitre
- ✓ J'accepte et respecte mes partenaires, adversaires et organisateurs
- ✓ J'accepte les différences et les erreurs des autres
- ✓ Je comprends la défaite
- ✓ Je suis humble dans la victoire
- ✓ Je refuse toute forme de violence et de tricherie
- ✓ Je reste maître de moi en toutes circonstances
- ✓ Je suis honnête sur le terrain et en dehors
- ✓ Je suis fier de porter le maillot
- ✓ Je respecte les installations et le matériel

A l'entraînement

- ✓ Dire bonjour quand j'arrive au club, éducateurs et dirigeants
- ✓ Connaître ses partenaires et éducateurs, les appeler par leur prénom
- ✓ Ecouter les consignes
- ✓ Aider à ranger le matériel
- ✓ Avertir ses éducateurs avant de partir
- ✓ Ponctualité lors des entraînements
- ✓ Prévenir le club ou ses éducateurs en cas d'absence

Au(x) Tournoi(s)

- ✓ Arriver à l'heure de rendez-vous
- ✓ Prévenir en cas d'absence
- ✓ Serrer la main de l'adversaire et de l'arbitre après une rencontre
- ✓ Donner une bonne image du club
- ✓ Venir avec la dotation du club
- ✓ Prendre ses affaires de tournois (shorts, chaussettes du club)
- ✓ Bien se tenir dans les transports (minibus ou bus)

I.3. Être éducateur

Comportement

L'éducateur est un repère, une référence pour les enfants. Il est **l'exemple** absolu d'un point de vue du rugby et de l'humain.

C'est pour cela qu'il doit être :

- ✓ **Maître de soi en toutes circonstances**
- ✓ Respectueux par son attitude et son langage
- ✓ Assidu et ponctuel
- ✓ Accueillant avec les enfants
- ✓ Honnête dans ses décisions

Responsabilité

- ✓ Gérer son matériel : ballons, chasubles, pharmacie, maillot de match…
- ✓ Garant de la sécurité de l'enfant sur et en dehors du terrain.
- ✓ Faire en sorte que les enfants respectent les règles de vie du groupe (code du joueur).
- ✓ Attendre le départ du dernier enfant avant de partir.
- ✓ Faire de la compétition un outil de formation, en laissant de l'initiative, en **relativisant les victoires et les défaites**. Insister sur la notion de plaisir.
- ✓ Connaitre les objectifs et les règles de la catégorie.
- ✓ Préparer ses contenus de séances en relation avec les objectifs de formation. Se coordonner (appels, groupes de messages etc…) avec le responsable de la catégorie.
- ✓ Faire progresser l'enfant à son rythme en favorisant, l'initiative, le plaisir et l'esprit d'équipe. **Adopter une attitude valorisante.**
- ✓ Donner aux enfants la notion de club : les valeurs du club, fierté, combat collectif et respect du maillot.
- ✓ Solliciter les enfants de la même manière quel que soient leurs qualités et leur niveau de jeu. Ex : temps de jeu en tournoi…

Droits

- ✓ Droit à la formation fédérale
- ✓ Accès aux outils numériques de confection de séances pédagogiques mis à disposition par le club (Méthode Rugby)
- ✓ S'approprier ce plan de formation et les contenus des programmation quitte à en modifier le fond avec les techniciens du club.

I.4. Le rôle des parents

Accompagner et aider le club dans la formation sportive et l'éducation à la vie en société de leurs enfants.

Il est important pour l'école de rugby du RCO que les parents soient inclus dans le projet éducatif du club, tant pour sa pérennité que pour son fonctionnement.

Le soutien des parents doit se traduire de la manière suivante :

- ✓ Veiller à l'assiduité et à la ponctualité de l'enfant.
- ✓ Prévenir le responsable administratif de la catégorie du retard.
- ✓ Avertir les éducateurs lorsque l'enfant est récupéré après l'entraînement ou les tournois.
- ✓ **Ne pas prendre position dans le domaine sportif.**
- ✓ Être de bons spectateurs, de respecter les enfants et l'arbitre.
- ✓ Echanger avec les éducateurs et les dirigeants sur la vie de l'enfant au sein de son équipe et de l'école de rugby.

II. PROJET SPORTIF

II.I. Objectifs

Ce plan de formation est une base de travail qui permet de faire évoluer le joueur dans sa formation, des Babys-rugby aux moins de 19 ans. In fine, former des joueurs compétitifs complets pour leurs 15 ans, continuer leur apprentissage jusqu'à M19 favorisant leur intégration en équipe senior.

La chronologie du développement des compétences doit suivre le développement naturel de l'enfant.

Les principes d'action de notre formation :

« *L'équipe qui gagne est l'équipe qui avance !!* »

- ✓ CONNAÎTRE LES REGLES ET SON ARBITRAGE
- ✓ ENGAGEMENT PYSIQUE
- ✓ LIRE / DECIDER

Il existe trois formes de jeu : Déplacer (jeu de passes pieds/mains pour contourner), pénétrer (traverser), surpasser (jeu au pied derrière le premier rideau). Il est essentiel que TOUS les jeunes joueurs de rugby soient sensibilisés à TOUTES ces formes de jeu.

En EDR, il n'y a pas de postes mais des rôles, les joueurs doivent développer le plus de compétences possibles.

Exemple : Un joueur grand et puissant doit savoir jouer un 2 vs 1 au même titre qu'un joueur plus frêle doit savoir plaquer.

N'oublions pas que ce n'est qu'après l'EDR (M16) que l'on attribuera des postes aux joueurs en fonctions de leur qualités physiques, techniques et mentales. Voilà pourquoi il est important de développer TOUTES les capacités afin que le joueur ne soit pas cloisonné à un poste. Le rugby moderne pousse à la polyvalence.

Dans la construction des séances il sera indispensable systématiquement de « partir du simple et d'ajuster » la situation pédagogique afin que le pratiquant soit en réussite mais à la limite. **Environ 80% de réussite.**

« Si tu n'es pas un peu en difficulté, tu n'apprends pas ! »

Jonny WILKINSON



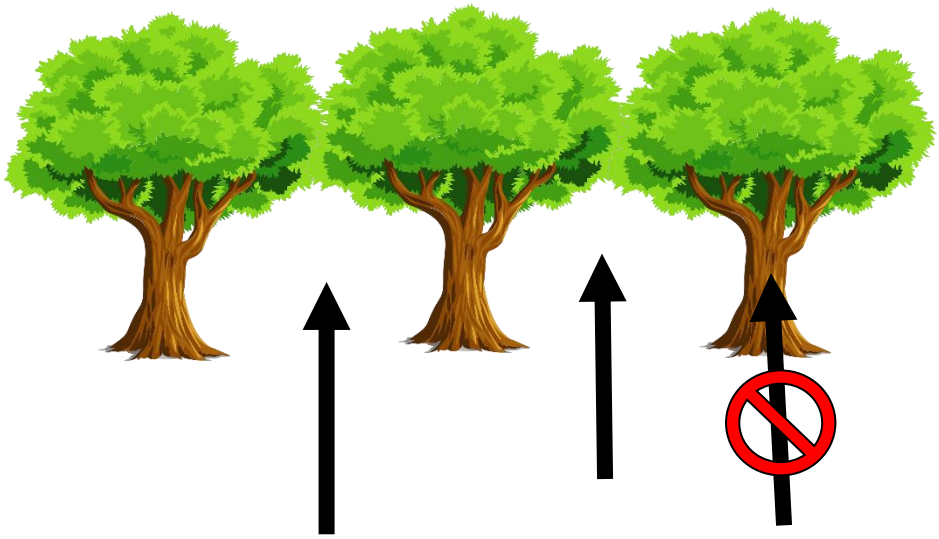
II.2. Les Grands Principes

Pour l'éducateur : Il est important d'imager les phénomènes afin d'être compris. C'est une technique utilisée à haut niveau même chez les adultes ainsi que dans le monde de l'entreprise.

« N'oubliez pas que plus vous parlez, moins ils jouent … » Après 8 secondes l'attention de votre public se dégrade rapidement.

Le vocabulaire commun permet de construire facilement un ensemble de compétences grâce à des observables en stimulant l'imaginaire collectif.

L'arbre :

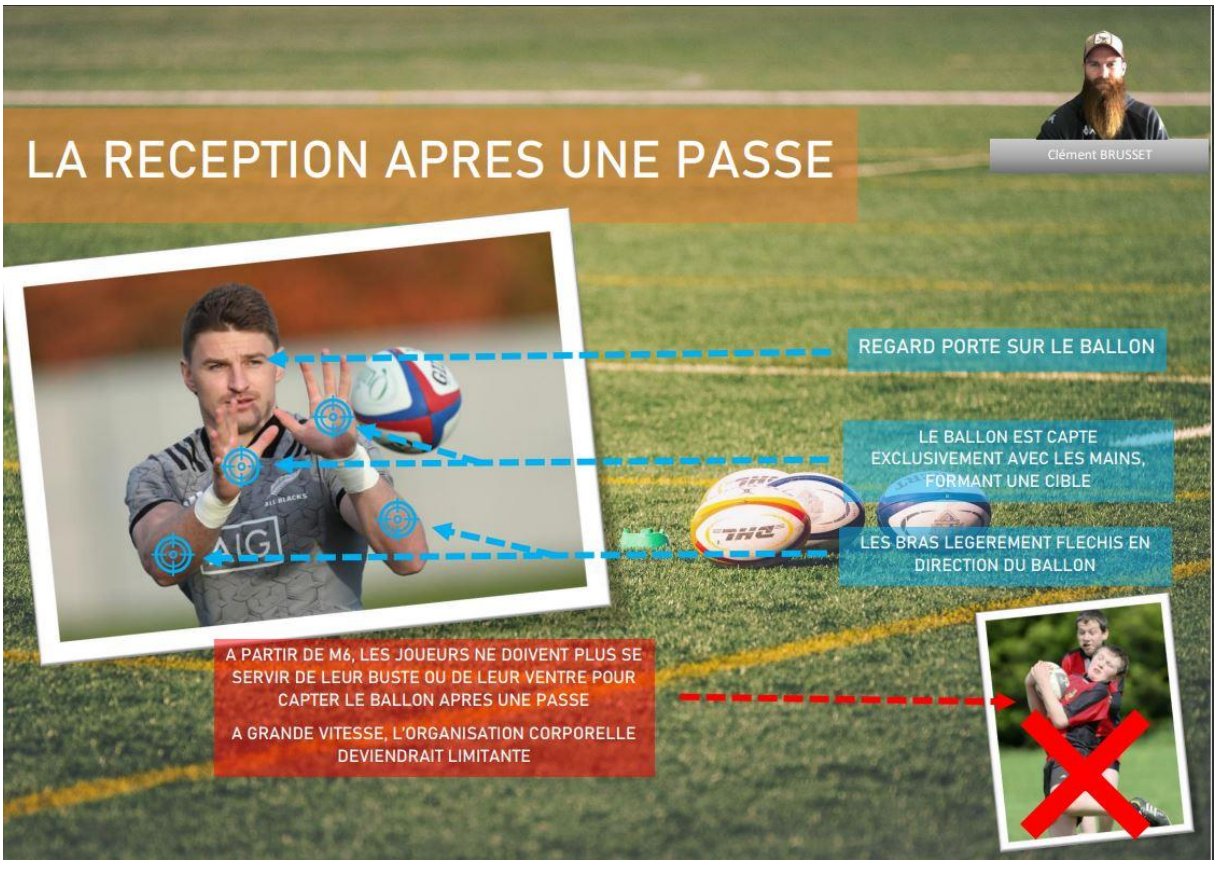


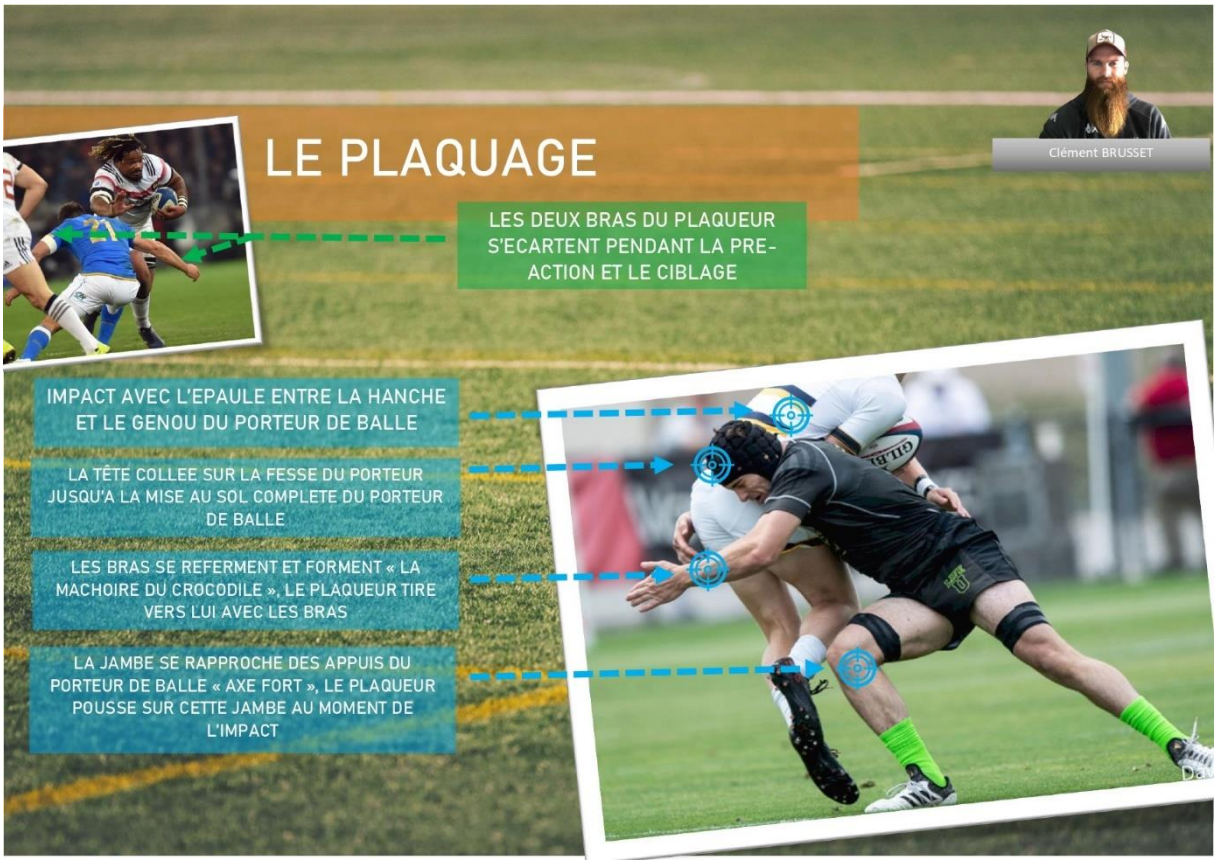


Au rugby comme en forêt, il est plus simple de passer dans les branches que sur le tronc.

« Passe dans les branches !!! »


Clément BRUSSET
LA PASSE
REGARD PORTE SUR LA CIBLE
COUDE ARRIERE RELEVE OU « CASSE » POUR POUSSER LE BALLON
POUR LA PASSE VISSEE, LA MAIN ARRIERE DONNE LA ROTATION DU BALLON
LE POIGNET AVANT « CASSE » POUR ORIENTER LA POINTE DU BALLON VERS LA CIBLE
LA JAMBE ARRIERE POUSSE VERS LA CIBLE
FIN DU GESTE : BRAS TENDUS VERS LA CIBLE
CETTE AMPLIFICATION AUGMENTE LA PRECISION DE LA PASSE


Clément BRUSSET
LA RECEPTION APRES UNE PASSE
REGARD PORTE SUR LE BALLON
LE BALLON EST CAPTE EXCLUSIVEMENT AVEC LES MAINS, FORMANT UNE CIBLE
LES BRAS LEGEREMENT FLECHIS EN DIRECTION DU BALLON
A PARTIR DE M6, LES JOUEURS NE DOIVENT PLUS SE SERVIR DE LEUR BUSTE OU DE LEUR VENTRE POUR CAPTER LE BALLON APRES UNE PASSE
A GRANDE VITESSE, L'ORGANISATION CORPORELLE DEVIENDRAIT LIMITANTE

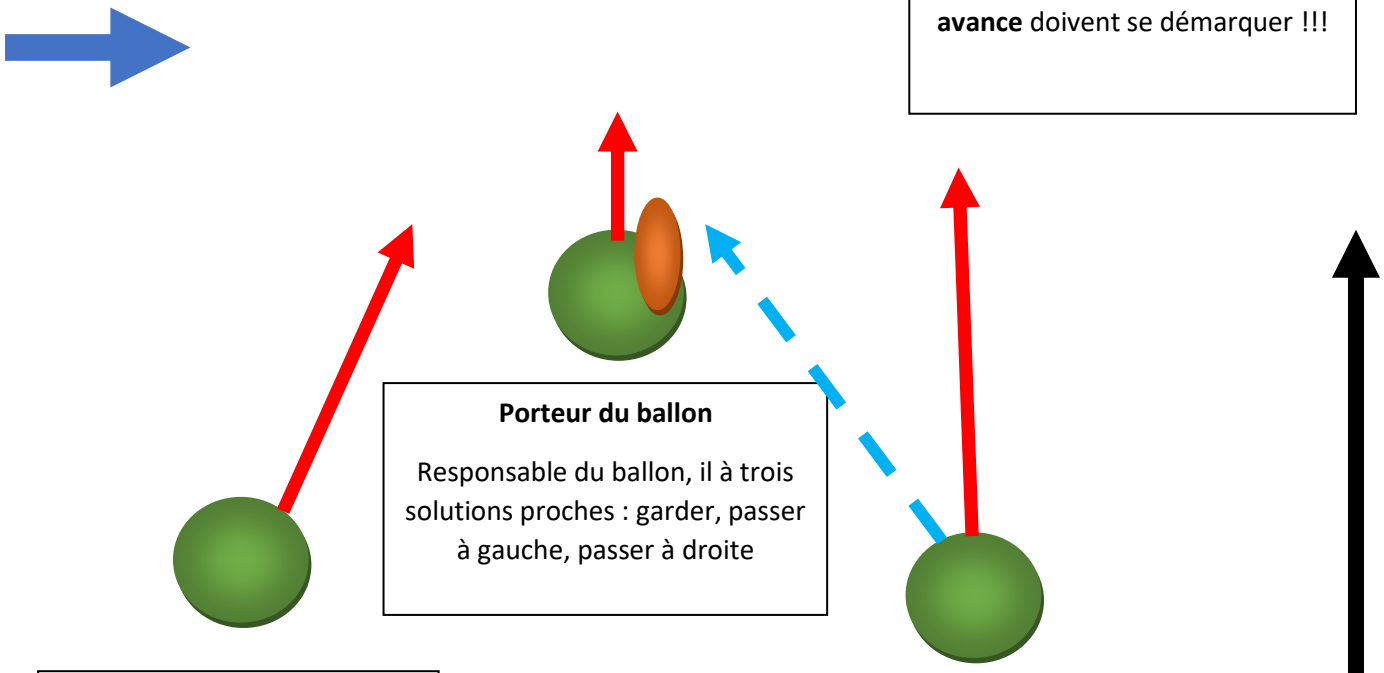

LE PLAQUAGE
Clément BRUSSET
LES DEUX BRAS DU PLAQUEUR S'ECARTENT PENDANT LA PRE-ACTION ET LE CIBLAGE
IMPACT AVEC L'EPAULE ENTRE LA HANCHE ET LE GENOU DU PORTEUR DE BALLE
LA TÊTE COLLEE SUR LA FESSE DU PORTEUR JUSQU'A LA MISE AU SOL COMPLETE DU PORTEUR DE BALLE
LES BRAS SE REFERMENT ET FORMENT « LA MACHOIRE DU CROCODILE », LE PLAQUEUR TIRE VERS LUI AVEC LES BRAS
LA JAMBE SE RAPPROCHE DES APPUIS DU PORTEUR DE BALLE « AXE FORT », LE PLAQUEUR POUSSE SUR CETTE JAMBE AU MOMENT DE L'IMPACT


LA POSITION DE COMBAT
« du gladiateur »
Clément BRUSSET
SON ARME (LE BALLON) LOIN DE L'ADVERSAIRE
L'EPAULE (LE BOUCLIER) EN OPPOSITION PRÊTE AUX CHOCS OU A LA LUTTE
DE ¾ FACE AVEC UN CENTRE DE GRAVITE PLUS BAS
UNE JAMBE LEGEREMNT EN AVANT, LE POIDS DU CORPS REPARTI SUR L'AVANT DES PIEDS, LES GENOUX LEGEREMENT PLIES
AUGMENTATION DU TRIANGLE DE SUSTENTATION POUR PLUS DE STABILITE

Le triangle de la micro-cellule :

Seul le **joueur en avance** le plus proche du porteur converge pour lui apporter un soutien.

Tous les autres **joueurs en avance** doivent se démarquer !!!



Porteur du ballon

Responsable du ballon, il à trois solutions proches : garder, passer à gauche, passer à droite

Joueur en retard

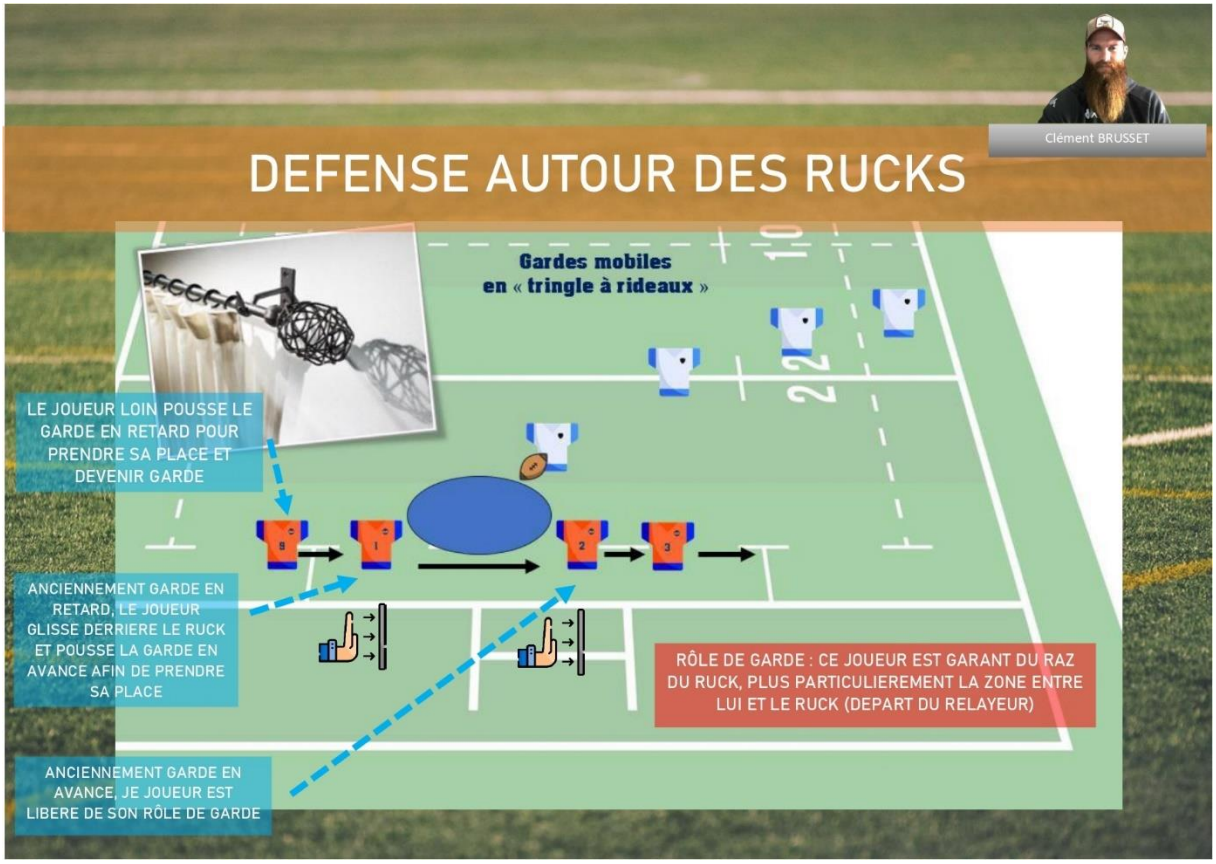
« Passeur premier soutien »

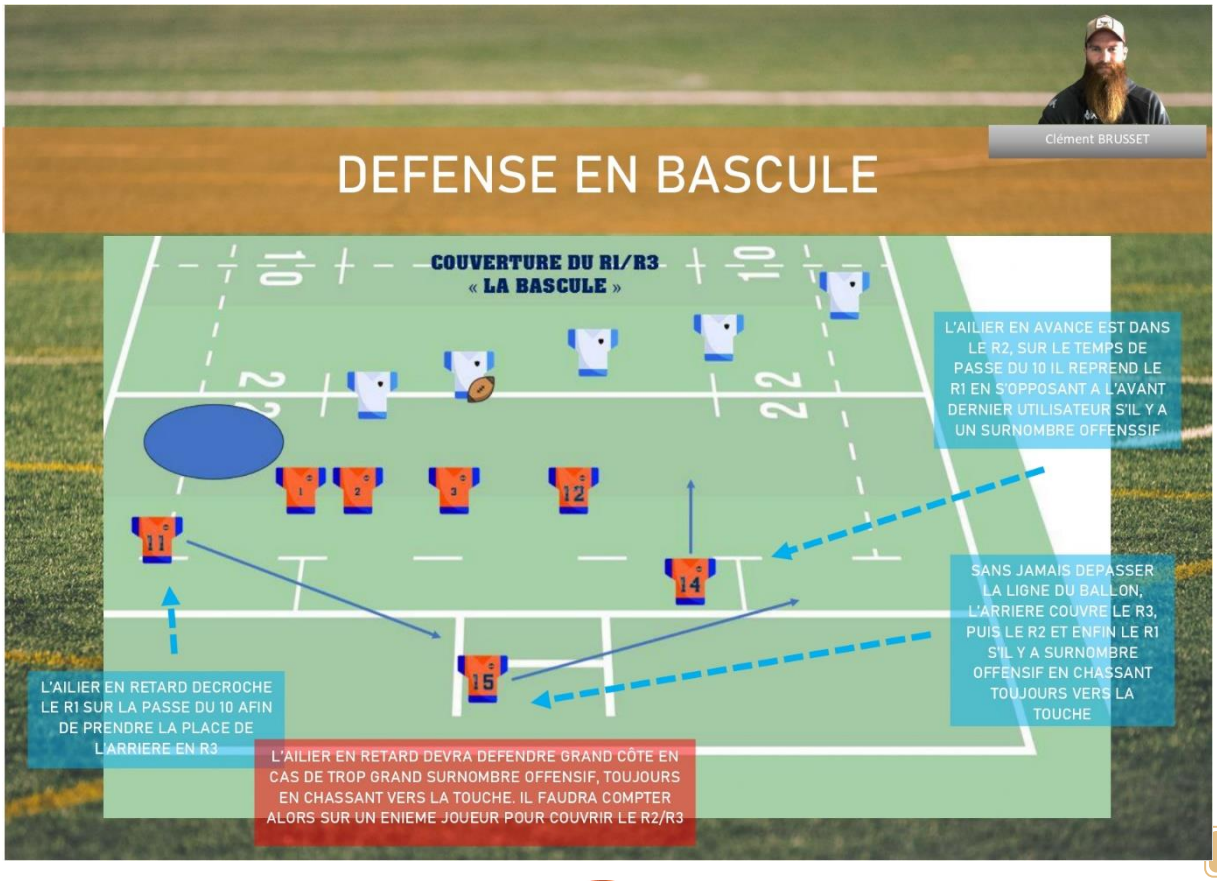
Joueur en avance

Vient au soutien lorsque que le porteur de balle joue son duel.

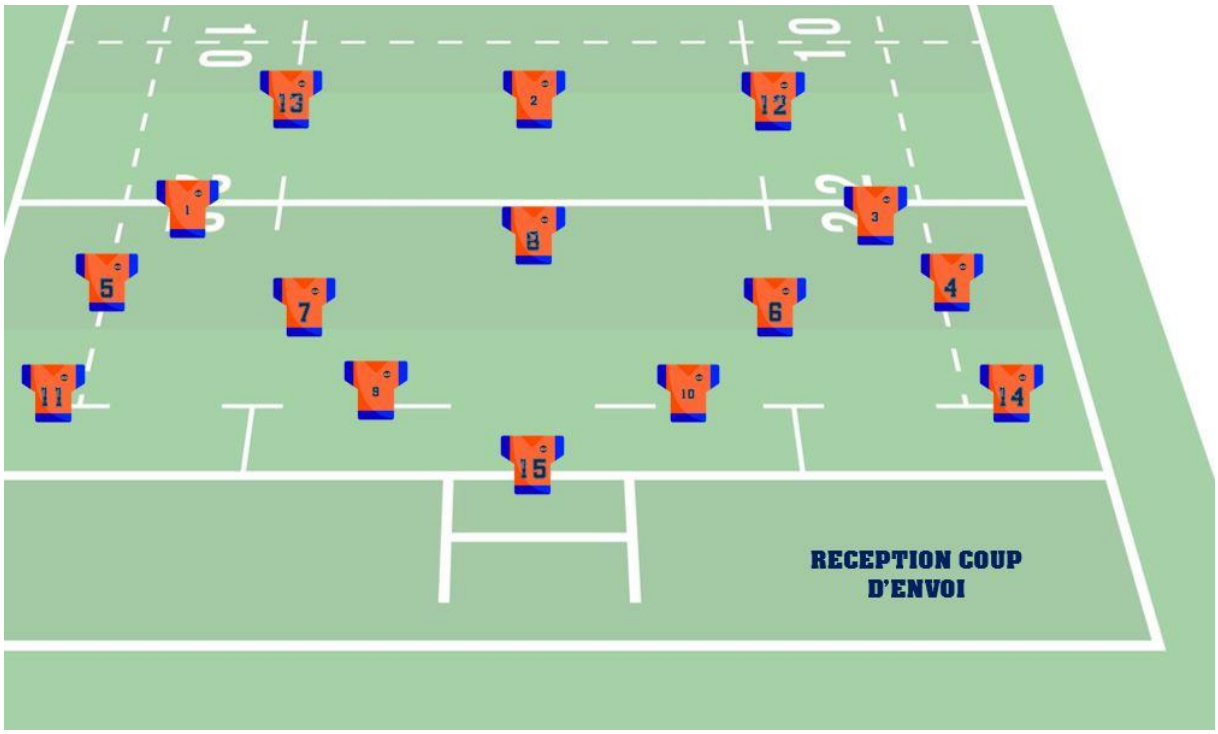
On appelle cette cellule de joueur le « Diamant » dès lors qu'un quatrième joueur se positionne en retrait dans l'axe (le dos) du porteur de balle. Cette formation forme donc un losange.

Chez les plus jeunes, il n'est pas nécessaire de travailler ce système mais il est important de leur faire comprendre les rôles de chacun.


Clément BRUSSET
DEFENSE AUTOUR DES RUCKS
Gardes mobiles
en « tringle à rideaux »
LE JOUEUR LOIN POUSSE LE GARDE EN RETARD POUR PRENDRE SA PLACE ET DEVENIR GARDE
ANCIENNEMENT GARDE EN RETARD, LE JOUEUR GLISSE DERRIERE LE RUCK ET POUSSE LA GARDE EN AVANCE AFIN DE PRENDRE SA PLACE
RÔLE DE GARDE : CE JOUEUR EST GARANT DU RAZ DU RUCK, PLUS PARTICULIEREMENT LA ZONE ENTRE LUI ET LE RUCK (DEPART DU RELAYEUR)
ANCIENNEMENT GARDE EN AVANCE, JE JOUEUR EST LIBERE DE SON RÔLE DE GARDE


Clément BRUSSET
DEFENSE EN BASCULE
COUVERTURE DU R1/R3
« LA BASCULE »
L'AILIER EN AVANCE EST DANS LE R2, SUR LE TEMPS DE PASSE DU 10 IL REPREND LE R1 EN S'OPPOSANT A L'AVANT DERNIER UTILISATEUR S'IL Y A UN SURNOMBRE OFFENSSIF
SANS JAMAIS DEPASSER LA LIGNE DU BALLON, L'ARRIERE COUVRE LE R3, PUIS LE R2 ET ENFIN LE R1 S'IL Y A SURNOMBRE OFFENSIF EN CHASSANT TOUJOURS VERS LA TOUCHE
L'AILIER EN RETARD DECROCHE LE R1 SUR LA PASSE DU 10 AFIN DE PRENDRE LA PLACE DE L'ARRIERE EN R3
L'AILIER EN RETARD DEVRA DEFENDRE GRAND CÔTE EN CAS DE TROP GRAND SURNOMBRE OFFENSIF, TOUJOURS EN CHASSANT VERS LA TOUCHE. IL FAUDRA COMPTER ALORS SUR UN ENIEME JOUEUR POUR COUVRIR LE R2/R3

Coup d'envoi / Réception 50/50



Dans le même esprit, offensivement sur coup d'envoi, nos joueurs se placeront de façon homogène sur toute la ligne.

Jeu en rouge/vert



Lexique du code de la route :

Toute la façon de jouer du club se base sur cette philosophie simplifiée en deux observables.

Le jeu en vert est le moyen le plus simple d'utiliser le ballon, prônant l'avancée. Même après un plaquage le jeu peut/doit rester en vert grâce à une sortie/transformation rapide (relai ou passe piston). C'est vers le jeu en vert qu'il faut tendre le plus souvent possible.

Le jeu en rouge est l'opposé du vert. Ce dernier survient après un accident de jeu, une zone subie ou une situation défavorable pendant notre utilisation du ballon. Ici le but est de remettre de l'avancée grâce à des relances ou autre alternance pour regagner la ligne d'avancée afin de repasser sur du jeu en vert.

Défense serrée glissante

Dans la construction du joueur nous privilégierons un apprentissage sur une défense serrée qui chassera en un bloc vers la touche. Ici l'objectif est de diminuer le risque de se faire traverser au centre du terrain induisant un jeu déployé de l'adversaire qu'il faudra presser ou contrôler en glissant.

II.3. Les catégories

II.3.1. Baby

Les observables

C'est le premier contact avec l'activité rugby.

L'enfant est un plein développement moteur, psychoaffectif, intellectuel et social.
L'enfant craint la présence des inconnus, il a besoin d'un adulte de référence. Le but est qu'un éducateur de la catégorie devienne l'adulte référent. Ce qui lui permettra de se sentir en sécurité au sein de l'activité.
L'enfant commence à vouloir être autonome, il observe et imite son environnement. Il aime être considéré au travers des encouragements. Il est en plein apprentissage de l'expression de ses émotions, ce qui peux l'amener à de fortes colères ou de crises de jalousie.
Il accepte d'être dans un groupe mais il joue seul.

Objectif de travail

- ✓ **Plaisir**
- ✓ **Sécurité**
- ✓ **Développement moteur**
- ✓ **Confiance en soi**
- ✓ **Respect des règles de la vie de groupe (Développement social)**

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **Habilités motrices**
  - ✓ Je sais sauter à pieds joints et à cloche pied en me réceptionnant correctement
  - ✓ Je sais passer au sol
  - ✓ Je ne crains pas d'aller au contact d'un bouclier et je sais me mettre en sécurité
  - ✓ Je sais courir lentement, vite, en avant, en arrière, en changeant de direction

- ✓ Je sais réguler ma vitesse
- ✓ Je sais réguler ma force
- ✓ Je sais jouer à des jeux à toucher

- **Manipulation**
  - ✓ Je sais lancer un ballon dans une zone (Mains/pieds)
  - ✓ Je sais tenir le ballon pendant l'exercice (Circuit motricité, jeu, …)
  - ✓ Je sais ramasser un ballon
  - ✓ Je sais aplatir un ballon pour mettre un essai !

- **Compréhension**
  - ✓ Je comprends les règles de vie du groupe
  - ✓ Je comprends les règles du jeu

- **Repère dans l'espace**
  - ✓ Je sais où est mon groupe
  - ✓ Je sais avancer dans la bonne direction pour réaliser une tâche
  - ✓ Je connais les limites du parcours ou du jeu

- **Etat d'esprit**
  - ✓ J'écoute et je respecte les règles
  - ✓ Je respecte les copains
  - ✓ Je partage le matériel
  - ✓ Je prends soin du matériel
  - ✓ J'aide à ranger le matériel

Pistes pédagogiques

Les exercices sont sous formes de jeu ou de circuit.

Les consignes doivent être simple, l'objectif clair. Pour capter l'attention des joueurs : imager au maximum les consignes.

A cet âge-là, l'enfant aime trier les objets (Tailles, couleurs, formes …)

L'enfant est dans l'imitation, il prend les jeux de rôles au sérieux et parvient à adopter les comportements y étant associés.
« S'il joue le rôle d'un serpent, il rampe ! »

L'enfant a besoin d'être rassuré, de se sentir en sécurité, avoir des repères et des habitudes.



« Afin de réduire l'attente des enfants aux exercices, faire deux groupes avec deux départs différents ! »

II.3.2. M6

Les observables

L'enfant a besoin d'identifier un éducateur référant et est capable de lui demander de l'aide et du réconfort. Il accepte mieux les règles et la discipline car il en comprend la raison. Il sait réfléchir sur l'impact de ses gestes. Il est capable de retenir une consigne, une routine et des règles de vie.
L'enfant cherche l'approbation de l'adulte et ressent de la fierté quand il est encouragé ce qui lui permet de persévérer. Il commence à savoir faire preuve d'entraide et de collaboration. Il joue en équipe mais reste égocentrique.

Le M6 est souvent attaché à un camarade en particulier (le super copain) avec lequel il va vivre son aventure rugby à 100%.

Il est maladroit. Il fait des passes au hasard ou jette le ballon pour s'en débarrasser.
Il a du mal à se situer dans l'espace.
Il craint le contact avec l'adversaire, il se tient loin de l'action (joueur satellite).

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir**
- ✓ **Sécurité**
- ✓ **Notion d'avancer**
- ✓ **Développement moteur**
- ✓ **Les règles fondamentales**
- ✓ **Le combat**

« Les formes de jeux en tournoi ou atelier ne doivent pas réduire les axes de travail, abordons la dimension de lutte pour couper rapidement l'affecte et la peur du contact »

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **Je maîtrise l'espace de jeu**
  - ✓ Je sais où sont les lignes de touche et d'en-but

- ✓ J'avance avec le ballon en direction de l'en-but
- ✓ Je sais où est mon camp
- ✓ Je sais différencier mes équipiers et mes adversaires

- **Habilités motrices**
  - ✓ Je sais sauter à pieds joints et à cloche pied par-dessus un obstacle
  - ✓ Je sais passer au sol en sécurité
  - ✓ Je sais courir lentement, vite, en avant, en arrière, en changeant de direction
  - ✓ Je sais utiliser le jeu au pied avec mes deux pieds

- **Je lutte pour le gain du ballon**
  - ✓ J'avance sur l'adversaire « en passant dans les branches »
  - ✓ J'~~attrape~~ Je ceinture mon adversaire
  - ✓ J'arrache le ballon
  - ✓ Je ramasse le ballon quand il est au sol en restant debout

- **Manipulation**
  - ✓ Je sais tenir le ballon pendant le jeu
  - ✓ Je sais manipuler le ballon à une main
  - ✓ Je sais attraper une passe en faisant la cible
  - ✓ Je sais faire une passe précise courte à l'arrêt

- **Je me protège**
  - ✓ Je sais tomber au sol en sécurité
  - ✓ Je contrôle ma vitesse quand je vais au contact de l'adversaire

- ✓ Je sais placer ma tête sur le côté quand je ceinture mon adversaire

- **Je conserve le ballon**
  - ✓ Je passe mon ballon à mon partenaire ou vers mon camp
  - ✓ Je tombe au sol sans lâcher le ballon dans ma chute

- **Etat d'esprit**
  - ✓ J'écoute et je respecte les règles
  - ✓ J'encourage les copains
  - ✓ Je prends soin du matériel
  - ✓ J'aide à ranger le matériel

Pistes pédagogiques

Les exercices sont de durées limitées de 10 minutes maximum. Ils se déroulent sous formes de jeu ludiques. Pour capter l'attention des joueurs : imager, scénariser les consignes. (L'âge de l'imaginaire, supers héros etc…)

Présenter les consignes simplement, l'objectif doit être simple et clair.

Situations de jeu

- ✓ Jeux de luttes individuelles ou collectives
- ✓ **Jeux d'habilités motrices** avec ou sans ballon : courir, sauter, tomber…
- ✓ 1 contre 1
- ✓ Situation de match à 5 contre 5 maxi

« Une découverte du plaquage doit être abordée à l'entrainement en cours de saison. Les M6 sont parfois très surprenants dans ce secteur »

II.3.3. M8

Les observables

L'engagement est plus fort. **L'affectif est en parti résolu mais pas totalement.** Les attitudes de la lutte ne sont pas acquises. Il y a beaucoup d'actions individuelles.
Le jeu est centré sur le ballon.
Le partenaire n'est pas pris en compte pour la progression du ballon.
Les joueurs ne maîtrisent pas encore l'organisation collective défensivement et offensivement. C'est à cette âge que l'enfant à une main dominante.

Le M8 est en âge d'apprendre à dépenser/économiser son énergie, à cet âge on développe le plus la capacité cardiaque, pulmonaire et musculaire (D'où l'intérêt d'ultra rythmer les séances d'entrainement en M8).
L'enfant développe ici de nouvelles émotions (honte, culpabilité etc…) car il comprend les règles sociales et les notions de bien/mal ainsi que leurs conséquences (Mensonge…).

Il aime faire partie du groupe se comparant à ses camarades pour s'auto évaluer, de fait, l'estime de soi est fragile. C'est à ce moment que les notions de leadership et de rôles sont comprises par l'enfant. C'est en M8 qu'il faut commencer à travailler autour du sentiment d'appartenance, de groupe et de l'amour du maillot.
Il cherche à obtenir l'approbation de son éducateur.

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir**
- ✓ **Fidélisation et sentiment d'appartenance**
- ✓ **Attitudes permettant d'avancer vers l'en-but adverse (Combat / engagement physique / évitement)**
- ✓ **Manipulation du ballon**
- ✓ **Occupation des espaces libres en défense et en attaque**

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **J'avance avec le ballon**
  - ✓ J'avance le plus vite possible vers l'en-but adverse là où il n'y a pas d'adversaires
  - ✓ J'évite mon adversaire direct

- ✓ Je m'organise pour gagner ma collision

- **Je lutte pour le gain du ballon**
  - ✓ Je plaque en ciblant la cuisse, je ceinture mon adversaire avec les bras
  - ✓ Je mets mon adversaire au sol
  - ✓ J'arrache le ballon

- **Je me protège**
  - ✓ Je m'engage avec l'épaule en avant + pied (axe fort)
  - ✓ Je place ma tête sur le côté, sur la fesse du porteur du ballon
  - ✓ J'ai une bonne position pour pousser et plaquer : dos plat, centre de gravité bas

- **Je conserve le ballon**
  - ✓ Quand je suis plaqué je rends le ballon disponible (passe ou libération)
  - ✓ Au contact je protège mon ballon (opposé de l'adversaire)
  - ✓ Je raffute pour (m') éloigner (de) mon adversaire

- **Je participe au jeu collectif**
  - ✓ Je sais me placer défensivement, je suis sur la même ligne que mes partenaires
  - ✓ Je vais aider le partenaire proche porteur du ballon, j'avance avec lui
  - ✓ Je passe mon ballon quand je ne peux plus avancer

- **En tant que rugbyman**
  - ✓ Je cours en tenant le ballon à deux mains
  - ✓ Je sais faire une passe courte en courant

- ✓ Je sais faire un coup de pied franc (remise en jeu)
- ✓ Je sais réceptionner une passe en présentant les mains (cible)
- ✓ Je sais botter dans le ballon
- ✓ Je connais les règles du jeu et je les applique

Pistes pédagogiques

Les exercices sont de durées limitées de 10 minutes maximum. Ils se déroulent sous formes de jeu sans les dénaturer du rugby.

Ils doivent être principalement axés sur :

- ✓ Les habilités motrices : courir, passer, tomber…
- ✓ La prise d'information et la collaboration

Présenter les consignes simplement, l'objectif doit être simple et clair.

Situations de jeu

- Jeux de manipulation du ballon, de lutte / Jeux d'habilités motrice
- 1 contre 1 / 1+1 contre 1
- Jeu collectif à 5 contre 5 maxi (dans l'idéal)

II.3.4. M10

Les observables

Le partenaire n'est pas encore tout à fait pris en compte pour la progression du ballon alors que l'avancée collective devient un réel besoin pour le jeu. **Les attitudes à la lutte (plaquer, pousser…) ne sont pas tout à fait acquises**.
Le soutien au porteur du ballon est peu efficace. Il y a très peu de soutien sur le plan latéral.
Les joueurs ne sont pas encore organisés collectivement offensivement et défensivement. Le M10 développe énormément ses capacités musculaires et d'endurance.
Le jeu au pied est rarement utilisé.

A cet âge l'enfant aime relever les défis et commence à avoir de l'estime de soi mais est dévasté par la moindre critique. C'est l'âge du « FAIRE » ou de la découverte par « L'ESSAI / ERREUR ». Il est capable de faire son auto-critique pour progresser.

Le M10 est à cheval sur les règles et ne trie pas les situations d'injustice.

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir**
- ✓ **Optimisation du sentiment d'appartenance et d'amour du maillot**
- ✓ **Attitudes au contact pour conserver ou gagner le ballon (sécurité, efficacité)**
- ✓ **Collaboration défensive et offensive**
- ✓ **Perception et décision**
- ✓ **Introduction des phases de coup d'envoi**

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **J'avance avec le ballon**
  - ✓ J'accélère vers l'espace libre et utilise les feintes pour passer l'adversaire
  - ✓ Quand je suis attrapé, je m'organise/lutte pour avancer et rendre le ballon disponible
  - ✓ Si elle est inévitable, je m'organise pour gagner ma collision

- **Je lutte pour le gain du ballon**
  - ✓ Je plaque rapidement mon adversaire
  - ✓ Je gratte le ballon sans faire de fautes
  - ✓ Je repousse mon adversaire vers son camp
  - ✓ Je lutte pour arracher le ballon

- **Je me protège**
  - ✓ Je plaque en ciblant le milieu de la cuisse (Zone de la béquille) de l'adversaire
  - ✓ J'ai une bonne attitude au plaquage : dos plat, tête sur la fesse et axe fort
  - ✓ Au combat, j'opte pour la posture de combat, celle du gladiateur

- **Je conserve le ballon**
  - ✓ Quand je suis plaqué, je contrôle le ballon et je le rends disponible
  - ✓ J'aide mon partenaire au sol : ramasser ou conserver
  - ✓ J'aide mon partenaire bloqué : pousser et arracher
  - ✓ Au contact j'utilise mon bras libre pour éloigner mon adversaire et je protège mon ballon (à l'opposé de l'adversaire)

- **Je participe au jeu collectif**
  - ✓ En défense, je me place en ligne en fonction de mes partenaires et adversaires
  - ✓ Je joue avec la largeur, je me démarque dans l'espace libre
  - ✓ Je sais contourner la défense par la passe et le jeu au pied
  - ✓ Quand mon partenaire est bloqué je me rapproche pour le soutenir

- **En tant que rugbyman**
  - ✓ Je sais faire une passe courte et une passe longue en courant
  - ✓ Je sais faire une passe à une main
  - ✓ Je sais réceptionner une passe dans la course
  - ✓ Je sais botter dans un ballon et doser mon coup de pied
  - ✓ Je sais faire un drop (coup d'envoi)
  - ✓ Je sais attraper un ballon de volée
  - ✓ Je connais les règles et je les applique
  - ✓ Je m'essaye à l'arbitrage

Pistes pédagogiques

Les situations d'apprentissage sont de durées limitées de 10 minutes maximum. Elles se déroulent sous formes d'exercices préparatoires, de situations où le joueur doit résoudre un problème posé. Ils aiment les jeux de stratégie.

Ces situations doivent être axées sur :

- ✓ La collaboration défensive et offensive
- ✓ Le combat et l'engagement physique
- ✓ La prise d'information et la prise de décision
- ✓ Habilités motrices et techniques

Présenter les consignes simplement, l'objectif doit être simple et clair.

Situations de jeu

- Exercices préparatoires : luttes, manipulation, course, relais…
- 1 contre 1 / 1+1 contre 1+1
- 2 contre 1 / 2 contre 1+1
- 5 contre 2
- Jeu dirigé 5 contre 5 ou 7 contre 7 maxi

II.3.5. M12

Les observables

En M12 l'intensité du combat et la vitesse augmentent, la notion d'affecte est à retravailler.
Les joueurs avancent, sont en capaciter de lire mais pas de réaliser leurs intentions (Limites techniques et tactiques). Ils ne choisissent pas toujours le partenaire le mieux placé pour assurer la continuité.
Le soutien au porteur du ballon devient efficace mais n'est pas toujours bien placé en fonction de l'adversaire.
Les plaquages commencent à être efficaces rendant l'attaque stérile.
Le jeu au pied est utilisé mais le ballon est le plus souvent rendu à l'adversaire.

A cet âge-là, l'enfant est au début de son adolescence, il a donc un fort développement physique, bien qu'il soit moins actif physiquement. Il se crée un idéal (Antoine Dupont, Mathieu Jalibert…) et sont en recherche d'identité.

Ils respectent fortement les valeurs sociales tout en émettant des jugements sur des sujets complexes.

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir et fidélisation**
- ✓ **Organisation collective offensive et défensive**
- ✓ **Combat & Engagement physique**
- ✓ **Notion de rôle : polyvalence**
- ✓ **Introduction du « jeu au poste » MAIS POUR TOUS ET A TOUS LES POSTES**
- ✓ **Skills Techniques**
- ✓ **Arbitrage**

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **Dans le mouvement général du jeu**
  - ✓ J'avance en utilisant le partenaire proche ou éloigné pour continuer à avancer
  - ✓ Je suis le premier soutien proche lorsque j'ai passé mon ballon
  - ✓ Je me démarque
  - ✓ En défense, je me place en fonction de mes partenaires et adversaires, j'avance collectivement.
  - ✓ Je sais alimenter le 3ème rideau défensif (R3)

- **Phases de fixation**
  - ✓ Si elle est inévitable, je gagne ma collision
  - ✓ Quand je suis attrapé je reste debout et continue à avancer
  - ✓ Au contact de l'adversaire, j'utilise mon bras libre (raffut) et protège mon ballon
  - ✓ Quand mon partenaire est bloqué, je pousse et j'arrache le ballon
  - ✓ Quand mon partenaire est au sol, je conserve ou ramasse le ballon
  - ✓ En défense, je lutte pour faire tomber rapidement l'adversaire **POUR RECUPERER LE BALLON**
  - ✓ Je gratte le ballon

- **Phases ordonnées**
  - ✓ Je sais me placer en mêlée (appuis, tête, dos), et me lier à mes partenaires
  - ✓ En mêlée, si je suis première ligne je pousse en sécurité pour gagner le ballon
  - ✓ En touche je sais me placer, me démarquer et gagner le ballon
  - ✓ Je sais quadriller le terrain sur les coups d'envoi et de renvoi

- ✓ Je sais me placer sur le terrain si je ne participe pas à la touche et à la mêlée

- **<u>En tant que rugbyman</u>**
  - ✓ Je sais faire une passe des deux côtés, courte et longue en courant
  - ✓ Je sais faire une passe vissée
  - ✓ Je sais faire une passe en tombant
  - ✓ Je sais relever le ballon après la chute
  - ✓ Je sais botter le ballon vers une cible
  - ✓ Je sais dropper (renvoi en-but, renvoi 22)
  - ✓ Je sais me placer et réceptionner un ballon en l'air en me tournant vers mon camp
  - ✓ Je sais lancer en touche
  - ✓ Je sais talonner

Pistes pédagogiques

Les exercices sont de durées limitées de 10 minutes maximum. Ils se déroulent sous formes de situations où le joueur doit résoudre un problème posé.

Ces situations doivent être axées sur :

- ✓ L'organisation collective dans le mouvement général
- ✓ La polyvalence dans le jeu (rôle)
- ✓ Perceptif et décisionnel
- ✓ Technique

Situations de jeu

- Exercices sur les répétitions gestuelles
- Exercices sur le renforcement musculaire
- 1 contre 1 (duel)

- 2 contre 1+1
- 2+1 contre 2
- 3 contre 3
- 5 contre 2 ou 3
- Jeu dirigé 5 contre 5 ou 10 contre 10 maxi (Dans l'idéal)

II.3.6. M14

Les observables

Les joueurs participent avec ou sans ballon au jeu de mouvement. La circulation des joueurs se précise et permet aux joueurs d'évoluer dans le mouvement général et les phases de fixation.
La spécificité au jeu au poste se précise et les organisations collectives deviennent de plus en plus efficaces. Les lancements de jeu deviennent stratégiques.
Les joueurs ont intégré les notions de l'utilisation de la règle et pratiquent l'arbitrage.

C'est l'âge de l'adolescence, le corps se transforme en créant des déficits de motricité. C'est un axe de travail important. Il y a une importante remise en question de son image corporelle face au changement physique. Attention donc à la mixité Garçons/filles et à l'environnement (Taille de maillot pour les filles en rapport avec poitrine par exemple, Différences de corpulences entre les garçons…). L'éducateur doit avoir un discours en conséquence.

Pour le M14 c'est essentiel d'appartenir à un groupe. D'où l'importance de stimuler la dimension corporate du rugby.

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir & création du groupe pour fidéliser**
- ✓ **Engagement physique**
- ✓ **Alternance et utilisation des 3 formes de jeu**
- ✓ **Circulation des joueurs dans le mouvement général**
- ✓ **Organisation collective : relance du mouvement, lancements…**
- ✓ **Skills techniques (Importantes pertes de repères dues aux changements physiques)**
- ✓ **Jeu aux postes : renforcement technique et physique**

« Même si les joueurs commencent à se prédestiner pour certains postes en particulier, continuer de faire évoluer ces derniers à des postes différents, toujours afin de les sortir de leur zone de confort. Cela optimise leur progression. »

- ✓ **Pratique de l'arbitrage**

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **Phases de mouvement - Offensif**
  - ✓ Je crée l'incertitude chez l'adversaire, je joue les duels (1 c 1)
  - ✓ J'utilise mes soutiens les mieux placés dans la forme de jeu adaptée
  - ✓ Je suis soutien dans l'axe du porteur du ballon pour conserver ou avancer dans l'espace libre
  - ✓ Je sais me démarquer et me placer sur la largeur : se mettre à distance de passe, prendre la profondeur nécessaire
  - ✓ Je me rapproche du porteur du ballon si je suis loin de lui (converger) pour assurer la conservation du ballon ou la transformation du jeu
  - ✓ Je sais jouer sur la largeur (jeu déployé) : j'oriente ma course pour arrêter mon adversaire, je passe en donnant de la vitesse au ballon
- **Phases de mouvement – Défensif**
  - ✓ Je sais me placer individuellement, face au joueur, un pas du coté ballon de mon adversaire direct et avance rapidement collectivement
  - ✓ Je sais circuler dans les différents rideaux et me place en fonction des menaces adverses
- **Phases de mouvement – Contre-attaque**
  - ✓ Je m'organise rapidement pour jouer dans les espaces libres. (Proche ou loin)
  - ✓ Je sais me replacer pour participer à la contre-attaque
  - ✓ J'utilise la forme de jeu adaptée pour renverser le rapport de force quel que soit l'endroit sur le terrain
- **Zones de collisions**
  - ✓ Je plaque rapidement et récupère le ballon
  - ✓ Je gagne ma collision si elle est inévitable

- ✓ Je résiste au plaquage et protège mon ballon
- ✓ Je maîtrise mes attitudes et je connais mon rôle dans les différents regroupements (ruck et maul)
- ✓ 3 observables de timing
- ✓ Je choisis de participer ou pas au regroupement en fonction du rapport de force

- **Phases ordonnées**

  - ✓ **Mêlée**
    - Je maîtrise mes attitudes individuelles : postures, appuis, liaisons, équilibre, poussée
    - Je respecte les différents temps de préparation à l'entrée
    - Je respecte les différents commandements annoncés par l'arbitre
    - Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective
  - ✓ **Touche**
    - Si je suis lanceur, je cible et maîtrise la trajectoire du lancer
    - Si je suis sauteur, je maîtrise mes attitudes au saut (gainage, équilibre), je me démarque ou marque mon adversaire, je maîtrise le ballon en l'air
    - Si je suis lifteur je maitrise la technique de lift
    - Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective
  - ✓ **Coups d'envoi et de renvoi**
    - Si je suis botteur, je suis précis sur mon coup de pied
    - C'est la ligne de montée défensive qui va induire le moment du coup d'envoi ou de renvoi
    - Je m'annonce si je suis le réceptionneur et je m'adapte à la trajectoire du ballon pour le capter

- Je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

- **<u>En tant que rugbyman</u>**
  - ✓ Je sais faire toutes les formes de passes.
    - Passe courte
    - Passe longue
    - Passe en tombant
    - Passe après contact
  - ✓ Je sais utiliser les différentes formes de jeu au pied
    - Drop
    - Coup de pied d'occupation
    - Coup de pied rasant
    - Coup de pied lobé
    - Coup de pied placé
  - ✓ Je sais réceptionner un ballon en me tournant vers mon camp
  - ✓ Je maîtrise les exigences techniques au poste
  - ✓ Je respecte et connaît les règles complémentaires du rugby à XV
  - ✓ J'arbitre

Pistes pédagogiques

Le procès d'exercices de 10 min maximum par exercice doit être respecté.

Les situations doivent être axées sur :

- La circulation des joueurs dans le mouvement général
- Les sorties de camp et l'occupation du terrain

- Adaptation tactique (formes de jeu et relances)
- L'organisation collective sur les phases ordonnées (stratégie).
- Le jeu au poste (de la polyvalence à la spécialisation)
- Renforcement technique et physique

Situations de jeu

- Exercices sur les renforcements techniques et physiques
- 1 c 1 / 1+1 c 1
- 2 contre 1 / 2 c 1+1
- 2+1 c 2 / 2+1 c 2+1
- 5 contre 2 ou 3
- Etc…

Mouvement général 15 contre 15 maxi

« Il y a encore énormément de lacunes techniques. La proportion de travail de la stratégie doit rester très faible »

II.3.7. M16

Les observables

C'est la première fois que le jeune joueur évolue dans un championnat annuel. De fait, la compétition est importante, la vitesse et l'intensité augmentent. Il y a un vrai gap de vitesse en tout et pour tout entre M14 et M16 (format des matchs, championnat…)

Il y a un devoir de résultat mais le STAFF ne doit pas perdre de vue la formation du joueur.

Les joueurs participent avec ou sans ballon au jeu de mouvement. La circulation des joueurs permet d'évoluer dans le mouvement général et les phases de fixation.
La spécificité au jeu au poste prend son importance et les organisations collectives deviennent l'essence du jeu. Les lancements sont stratégiques.
Les joueurs vont évoluer avec l'application des vraies règles du jeu mais doivent intégrer la notion de tri des fautes / arbitrage.

Le M16 est en recherche d'identité et d'affirmation de soi. L'appartenance à un groupe lui est importante pour affirmer son pouvoir. Le STAFF doit prendre en compte que les joueurs de cet âge sont en opposition avec l'autorité.

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir & consolidation du groupe pour fidéliser**
- ✓ **Engagement physique**
- ✓ **Phases de conquêtes ordonnées**
- ✓ **Alternance et utilisation des 3 formes de jeu**
- ✓ **Circulation des joueurs dans le mouvement général**
- ✓ **Organisation collective : relance du mouvement, lancements…**
- ✓ **Skills techniques (Importantes pertes de repères dues aux changements physiques)**
- ✓ **Jeu aux postes : renforcement technique et physique**

« Même si les joueurs commencent à se prédestiner pour certains postes en particulier, continuer de faire évoluer ces derniers à des postes différents, toujours afin de les sortir de leur zone de confort. Cela optimise leur progression. »

- ✓ **Acceptation du tri des fautes**



« Malgré le passage en compétition, le travail sur la partie stratégique doit rester minime.»

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **Phases de mouvement - Offensif**
  - ✓ Je crée l'incertitude chez l'adversaire, je joue les duels (1 c 1)
  - ✓ J'utilise mes soutiens les mieux placés dans la forme de jeu adaptée
  - ✓ Je suis soutien dans l'axe du porteur du ballon pour conserver ou avancer dans l'espace libre
  - ✓ Je sais me démarquer et me placer sur la largeur : se mettre à distance de passe, prendre la profondeur nécessaire
  - ✓ Je me rapproche du porteur du ballon si je suis loin de lui (converger) pour assurer la conservation du ballon ou la transformation du jeu
  - ✓ Je sais jouer sur la largeur (jeu déployé) : j'oriente ma course pour arrêter mon adversaire, je passe en donnant de la vitesse au ballon
  - ✓ Je suis en capacité d'utiliser la bonne forme de jeu en fonction du rapport de force
- **Phases de mouvement – Défensif**
  - ✓ Je sais me placer individuellement, face au joueur, un pas du côté ballon de mon adversaire direct et avance rapidement collectivement (Micro cellule)
  - ✓ Je sais me placer collectivement, en défense serrée (Macro cellule) et je sais communiquer pour glisser (« Ballon en l'air ! Pas de danger ! »)

- ✓ Je sais circuler dans les différents rideaux et me place en fonction des menaces adverses

- **Phases de mouvement – Contre-attaque**
  - ✓ Je m'organise rapidement pour jouer dans les espaces libres. (Proche ou loin)
  - ✓ Je sais me replacer pour participer à la contre-attaque
  - ✓ J'utilise la forme de jeu adaptée pour renverser le rapport de force quel que soit l'endroit sur le terrain

- **Zones de collisions**
  - ✓ Je plaque rapidement et récupère le ballon
  - ✓ Je gagne ma collision si elle est inévitable
  - ✓ Je résiste au plaquage et protège mon ballon pour le rendre disponible rapidement
  - ✓ Je maîtrise mes attitudes et je connais mon rôle dans les différents regroupements (ruck et maul)
  - ✓ 3 observables de timing
  - ✓ Je choisis de participer ou pas au regroupement en fonction du rapport de force

- **Phases ordonnées**
  - ✓ **Mêlée**
    - Je maîtrise mes attitudes individuelles : postures, appuis, liaisons, équilibre, poussée
    - Je respecte les différents temps de préparation à l'entrée
    - Je respecte les différents commandements annoncés par l'arbitre
    - Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective.

✓ **Touche**

- Si je suis lanceur, je cible et maîtrise la trajectoire du lancer
- Si je suis sauteur, je maîtrise mes attitudes au saut (gainage, équilibre), je me démarque ou marque mon adversaire, je maîtrise le ballon en l'air
- Si je participe à l'alignement, je suis capable de m'organiser en bloc afin de contrer l'équipe adverse
- Si je suis lifteur je maitrise la technique de lift
- Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

✓ **Coups d'envoi et de renvoi**

- Si je suis botteur, je suis précis sur mon coup de pied
- C'est la ligne de montée défensive qui va induire le moment du coup d'envoi ou de renvoi
- Je m'annonce si je suis le réceptionneur et je m'adapte à la trajectoire du ballon pour le capter
- Je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

- **En tant que rugbyman**

✓ Je sais faire toutes les formes de passes

- Passe courte
- Passe longue
- Passe en tombant
- Passe après contact

✓ Je sais utiliser les différentes formes de jeu au pied

- Drop
- Coup de pied d'occupation

- Coup de pied rasant
- Coup de pied lobé
- Coup de pied placé

✓ Je sais réceptionner un ballon en me tournant vers mon camp

✓ Je maîtrise les exigences techniques au poste

✓ Je respecte et connaît les règles complémentaires du rugby à XV

✓ J'accepte l'arbitrage et le tri des fautes

Pistes pédagogiques

Le procès d'exercices de 10 min maximum par exercice doit être respecté.

Les situations doivent être axées sur :

- La circulation des joueurs dans le mouvement général
- Les sorties de camp et l'occupation du terrain
- Adaptation tactique (formes de jeu et relances)
- L'organisation collective sur les phases ordonnées (stratégie)
- Le jeu au poste (de la polyvalence à la spécialisation)
- Renforcement technique et physique

Situations de jeu

- Exercices sur les renforcements techniques et physiques
- 1 c 1 / 1+1 c 1
- 2 contre 1 / 2 c 1+1
- 2+1 c 2 / 2+1 c 2+1
- 5 contre 2 ou 3
- Etc…

Mouvement général 15 contre 15 maxi

« Il y a encore énormément de lacunes techniques. La proportion de travail de la stratégie doit rester très faible »

II.3.8.M19

Les observables

C'est la dernière catégorie avant l'entrée en seniors. L'objectif est d'en ressortir un produit fini qui alimentera l'équipe sénior. Cette catégorie est souvent impactée par de nombreux départs (Etudes… pertes de motivation etc…) il en va donc de la responsabilité des STAFFS de maintenir un taux de fidélité élevé.

C'est la seule catégorie où trois catégories d'âge se rencontrent. Il y a donc souvent de gros écart d'état d'esprit, de physique et de maturité.

Cette période est charnière psychologiquement, il y a une oscillation entre dépendance et autonomie, soumission et rébellion, enfance et maturité / adulte. C'est aussi l'âge de l'entrée dans le domaine de l'amour et de la vulnérabilité.

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir & consolidation du groupe pour fidéliser**
- ✓ **Engagement physique**
- ✓ **Phases de conquêtes ordonnées**
- ✓ **Alternance collective des utilisations des 3 formes de jeu**
- ✓ **Circulation des joueurs dans le mouvement général**
- ✓ **Organisation collective : relance du mouvement, lancements…**
- ✓ **Skills techniques**
- ✓ **Jeu aux postes : renforcement technique et physique**
- ✓ **Compréhension et régulation collective de la stratégie**
- ✓ **Compréhension du tri des fautes**

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **Phases de mouvement - Offensif**

- ✓ Je crée l'incertitude chez l'adversaire, je joue les duels (1 c 1)
- ✓ J'utilise mes soutiens les mieux placés dans la forme de jeu adaptée
- ✓ Je suis soutien dans l'axe du porteur du ballon pour conserver ou avancer dans l'espace libre
- ✓ Je sais me démarquer et me placer sur la largeur : se mettre à distance de passe, prendre la profondeur nécessaire
- ✓ Je me rapproche du porteur du ballon si je suis loin de lui (converger) pour assurer la conservation du ballon ou la transformation du jeu
- ✓ Je sais jouer sur la largeur (jeu déployé) : j'oriente ma course pour arrêter mon adversaire, je passe en donnant de la vitesse au ballon
- ✓ Je suis en capacité de m'organiser collectivement afin d'utiliser la bonne forme de jeu en fonction du rapport de force

- **<u>Phases de mouvement – Défensif</u>**
  - ✓ Je sais me placer individuellement, face au joueur, un pas du côté ballon de mon adversaire direct et avance rapidement collectivement (Micro cellule)
  - ✓ Je sais me placer collectivement, en défense serrée (Macro cellule) et je sais communiquer pour glisser (« Ballon en l'air ! Pas de danger ! »)
  - ✓ Je sais circuler dans les différents rideaux et me place en fonction des menaces adverses
  - ✓ Je sais m'organiser collectivement pour utiliser la bonne forme de défense (Rush, contrôle, inversée …)

- **<u>Phases de mouvement – Contre-attaque</u>**
  - ✓ Je m'organise rapidement pour jouer dans les espaces libres. (Proche ou loin)
  - ✓ Je sais me replacer pour participer à la contre-attaque
  - ✓ J'utilise la forme de jeu adaptée pour renverser le rapport de force quel que soit l'endroit sur le terrain

- **Zones de collisions**

  - ✓ Je plaque rapidement et récupère le ballon
  - ✓ Je gagne ma collision si elle est inévitable
  - ✓ Je résiste au plaquage et protège mon ballon pour le rendre disponible rapidement
  - ✓ Je maîtrise mes attitudes et je connais mon rôle dans les différents regroupements (ruck et maul)
  - ✓ 3 observables de timing
  - ✓ Je choisis de participer ou pas au regroupement en fonction du rapport de force

- **Phases ordonnées**

  - ✓ **Mêlée**

    - Je maîtrise mes attitudes individuelles : postures, appuis, liaisons, équilibre, poussée
    - Je respecte les différents temps de préparation à l'entrée
    - Je respecte les différents commandements annoncés par l'arbitre
    - Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

  - ✓ **Touche**

    - Si je suis lanceur, je cible et maîtrise la trajectoire du lancé
    - Si je suis sauteur, je maîtrise mes attitudes au saut (gainage, équilibre), je me démarque ou marque mon adversaire, je maîtrise le ballon en l'air
    - Si je participe à l'alignement, je suis capable de m'organiser en bloc afin de contrer l'équipe adverse
    - Si je suis lifteur je maitrise la technique de lift

- Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

✓ **Coups d'envoi et de renvoi**

- Si je suis botteur, je suis précis sur mon coup de pied
- C'est la ligne de montée défensive qui va induire le moment du coup d'envoi ou de renvoi
- Je m'annonce si je suis le réceptionneur et je m'adapte à la trajectoire du ballon pour le capter
- Je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

- **En tant que rugbyman**

✓ Je sais faire toutes les formes de passes

- Passe courte
- Passe longue
- Passe en tombant
- Passe après contact

✓ Je sais utiliser les différentes formes de jeu au pied

- Drop
- Coup de pied d'occupation
- Coup de pied rasant
- Coup de pied lobé
- Coup de pied placé

✓ Je sais réceptionner un ballon en me tournant vers mon camp

✓ Je maîtrise les exigences techniques au poste

✓ Je respecte et connaît les règles complémentaires du rugby à XV

✓ Je comprends l'arbitrage et le tri des fautes

- ✓ Je développe ma capacité à tirer le meilleur de la règle du jeu par ma très bonne connaissance de cette dernière

Pistes pédagogiques

Le procès d'exercices de 10 min maximum par exercice doit être respecté.

Les situations doivent être axées sur :

- La circulation des joueurs dans le mouvement général
- Les sorties de camp et l'occupation du terrain
- Adaptation tactique (formes de jeu et relances)
- L'organisation collective sur les phases ordonnées (stratégie)
- Le jeu au poste (de la polyvalence à la spécialisation)
- Renforcement technique et physique

Situations de jeu

- Exercices sur les renforcements techniques et physiques
- 1 c 1 / 1+1 c 1
- 2 contre 1 / 2 c 1+1
- 2+1 c 2 / 2+1 c 2+1
- 5 contre 2 ou 3
- Etc…

Mouvement général 15 contre 15 maxi

II.3.9 PÔLE FEM

Les observables

Les joueuses du pôle féminin sont composées des cadettes et des séniors. Les deux groupes comportent des débutantes et des plus expérimentées (rarement plus de 5 ans d'expérience). Malgré le manque d'expérience général, ces deux équipes évolueront en compétition. La dimension de sécurité autour du combat et de l'affecte doit être une partie majeure du début de saison. Le but étant ici de rassurer, fidéliser et protéger les participantes.

Objectifs de travail

- ✓ **Plaisir & décrédibilisation du rugby**
- ✓ **Création d'une identité féminine RCO**
- ✓ **Engagement physique**
- ✓ **Lecture et utilisation des espaces libres**
- ✓ **Organisation collective : lancements simples pour jouer en vert…**
- ✓ **Skills techniques**

Objectifs sur les compétences à acquérir

- **Phases de mouvement - Offensif**
  - ✓ Je crée l'incertitude chez l'adversaire, je joue les duels (1 c 1).
  - ✓ J'utilise mes soutiens les mieux placés dans la forme de jeu adaptée
  - ✓ Je suis soutien dans l'axe du porteur du ballon pour conserver ou avancer dans l'espace libre
  - ✓ Je sais me démarquer et me placer sur la largeur : se mettre à distance de passe, prendre la profondeur nécessaire
  - ✓ Je me rapproche du porteur du ballon si je suis loin de lui (converger) pour assurer la conservation du ballon ou la transformation du jeu
  - ✓ Je sais jouer sur la largeur (jeu déployé) : j'oriente ma course pour arrêter mon adversaire, je passe en donnant de la vitesse au ballon

- **Phases de mouvement – Défensif**

  - ✓ Je sais me placer individuellement, face au joueur, un pas du côté ballon de mon adversaire direct et avance rapidement collectivement
  - ✓ Je sais circuler dans les différents rideaux et me place en fonction des menaces adverses

- **Phases de mouvement – Contre-attaque**

  - ✓ Je m'organise rapidement pour jouer dans les espaces libres. (Proche ou loin)
  - ✓ Je sais me replacer pour participer à la contre-attaque
  - ✓ J'utilise la forme de jeu adaptée pour renverser le rapport de force quel que soit l'endroit sur le terrain

- **Zones de collisions**

  - ✓ Je plaque rapidement et récupère le ballon
  - ✓ Je gagne ma collision si elle est inévitable
  - ✓ Je résiste au plaquage et protège mon ballon
  - ✓ Je maîtrise mes attitudes et je connais mon rôle dans les différents regroupements (ruck et maul)
  - ✓ 3 observables de timing
  - ✓ Je choisis de participer ou pas au regroupement en fonction du rapport de force

- **Phases ordonnées**

  - ✓ **Mêlée**

    - Je maîtrise mes attitudes individuelles : postures, appuis, liaisons, équilibre, poussée
    - Je respecte les différents temps de préparation à l'entrée

- Je respecte les différents commandements annoncés par l'arbitre
- Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

✓ **Touche**

- Si je suis lanceur, je cible et maîtrise la trajectoire du lancé
- Si je suis sauteur, je maîtrise mes attitudes au saut (gainage, équilibre), je me démarque ou marque mon adversaire, je maîtrise le ballon en l'air
- Si je participe à l'alignement, je suis capable de m'organiser en bloc afin de contrer l'équipe adverse
- Si je suis lifteur je maitrise la technique de lift
- Si je ne participe pas à la conquête, je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

✓ **Coups d'envoi et de renvoi**

- Si je suis botteur, je suis précis sur mon coup de pied
- C'est la ligne de montée défensive qui va induire le moment du coup d'envoi ou de renvoi
- Je m'annonce si je suis le réceptionneur et je m'adapte à la trajectoire du ballon pour le capter
- Je sais me placer en fonction de mon rôle et de l'organisation collective

- **En tant que rugbywoman**

✓ Je sais faire toutes les formes de passes

- Passe courte
- Passe longue
- Passe en tombant

- Passe après contact

✓ Je sais utiliser les différentes formes de jeu au pied

- Drop
- Coup de pied d'occupation
- Coup de pied rasant
- Coup de pied lobé
- Coup de pied placé

✓ Je sais réceptionner un ballon en me tournant vers mon camp.

✓ Je maîtrise les exigences techniques au poste

✓ Je respecte et connaît les règles complémentaires du rugby à XV

✓ Je comprends le tri des fautes

Pistes pédagogiques

Le procès d'exercices de 10 min maximum par exercice doit être respecté.

Les situations doivent être axées sur :

- Adaptation tactique (formes de jeu et relances)
- L'organisation collective sur les phases ordonnées (stratégie)
- Le jeu au poste (de la polyvalence à la spécialisation)
- Renforcement technique et physique

Situations de jeu

- Exercices sur les renforcements techniques et physiques
- 1 c 1 / 1+1 c 1
- 2 contre 1 / 2 c 1+1
- 2+1 c 2 / 2+1 c 2+1
- 5 contre 2 ou 3

- 10 contre 10
- Etc…

Mouvement général 10 contre 10 maxi

« Il y a encore énormément de lacunes techniques. La proportion de travail de la stratégie doit rester très faible »

II.4. Optimisation de la performance

II.4.1. Optimisation du temps de parole des éducateurs et de la qualité des consignes

Challenge Chrono et vidéo

- ✓ Temps d'attention du public = 8 sec
- ✓ Toujours débuter par des consignes d'exercices courtes et simples puis faire évoluer l'exercice
- ✓ Limiter une consigne, une variante ou une régulation à 20 sec.

« Les éducateurs peuvent se chronométrer ou se filmer, plus je parle, moins ils jouent »

II.4.2. Optimisation des trajets retour après exercices (Motricité …)

- ✓ Installer sur le trajet de retour des ateliers de motricité (Haies, Slalom …)
- ✓ Matérialiser le trajet de retour pour ne pas gêner l'exercice en cours
- ✓ Optimiser le temps de travail

II.4.3. Auto-Feedback des joueurs (M12, M14, M16, M19, Cadettes)

- ✓ Sur un match de 80 min 35 min de jeu effectif total
  - Soit 15 min de jeu par joueur en moyenne
  - Comment optimiser les 65 autres minutes à la performance ?
- ✓ 2 joueurs par entrainement vont faire des feedbacks de leur analyse du jeu et/ou des ateliers (induits par les coaches…)

« Cela contribue à leur apprentissage de leur analyse des solutions pendant les matches, faisons des joueurs de rugby intelligents »

II.4.4. Analyse vidéo

Mise en place systématique de 30 min d'échange (Mercredi ou vendredi) sur une vidéo courte d'une catégorie de match/tournoi ou entrainement du club.

Un travail d'analyse vidéo en salle peut être mis en place, il est d'ailleurs très productif mais il ne peut être répété trop souvent dans la saison par manque de temps. Cela demande une captation des séquences, un montage et un exposé. C'est un bon moyen de palier à une séance d'entrainement annulée à cause de la météo par exemple…

Cependant une analyse sur le terrain à l'entrainement en direct puis une diffusion dans la foulée grâce à un écran sur le bord du terrain pourrait optimiser le travail vidéo. Ce procédé est à l'étude et fera l'objet de test sur différentes catégories du club.

III. Procès sportif

Introduction

Ce protocole va définir la proposition à suivre par les éducateurs lors des entraînements et des compétitions. Il est important et nécessaire que celui-ci soit respecté afin que l'enfant puisse évoluer et s'épanouir sereinement au sein de sa catégorie et de l'école de rugby. Le but ultime est de développer le plus de compétences possibles tout en fidélisant nos jeunes joueurs grâce un fil rouge cohérent.

III.1. Méthode rugby

C'est une proposition de fonctionnement pour faciliter et co-construire la formation de nos jeunes joueurs. Cette méthode est hybride entre le digital et l'humain.

L'équipe pédagogique propose un outil digital où une mise à disposition de contenus (Vidéos, séances, programmation) soutenu par un échange systématique de 15 min en salle (si besoin) sur l'élaboration de la séance à venir.

Enfin un Feedback de la séance permettra de réguler rapidement et d'anticiper la séance suivante (répartition des taches etc…)

III.2. Les repères communs

Communication	Duel=Jeu pénétrant Large=Jeu déployé R2=Jeu au pied par-dessus

Défense autour des rucks	Gardes Mobiles + bascule garde opposée
Défense en couverture	Couverture en bascule 11/15/14
Coup d'envoi / Réception	Répartition homogène des joueurs sur la totalité du terrain
Transformation du jeu	Principe du jeu en Rouge / Vert
Défense zone micro	Défense à l'intérieur : en face de l'utilisateur décalé d'un pas vers le ballon
Défense collective	Défense serrée glissante induisant le jeu de déplacement
Plaquage offensif : lecture du grattage	Si avancée ? OUI + Si plaqueur sur le plaqué ? OUI = Debout et je gratte

III.3. Le vocabulaire commun

Nous allons définir ensemble un vocabulaire commun afin d'accompagner les joueurs toute leur école de rugby avec les mêmes mots. Cela rendra la compréhension rapide et optimum.

Plaquage	Epaule la plus proche à mi-cuisse (zone de béquille) Les deux bras font la ~~pince~~ mâchoire du crocodile
Lexique de la forêt	Forêt=Densité de joueurs Arbre=Joueur Tronc=Le buste Branches=Les bras
Zone Micro	Zone proche de -1 à +1
Zone Macro	Toute l'aire de jeu
Axe fort	Lors d'un plaquage, c'est l'axe composé du pied fort, de la jambe et de l'épaule du coté impactant le porteur

Connexion	Le lien visuel entre l'émetteur et le récepteur d'une passe
Ciblage	Le regard du plaqueur se porte sur le bas du short (Béquille) précédant le plaquage
Extérieur	La zone se trouvant en avance chronologiquement après le ballon par rapport au sens du jeu
Fixer un adversaire	Individuellement ou collectivement, c'est l'action de bloquer l'adversaire par la direction des courses ou du rapport de force
Intérieur	La zone se trouvant en retard chronologiquement avant le ballon par rapport au sens du jeu
Lire une situation	Observer activement une situation afin d'utiliser la forme de jeu la plus adaptée pour menacer l'adversaire ou réduire cette menace
Monter	Action défensive d'avancer en direction de la ligne de ballon mort adverse.
Passe « Piston »	Passe venant du sol par le porteur après un plaquage

III.4. Les jeux à thème

Il existe plusieurs types de jeu permettant toutes de développer certaines compétences. Elles ont toutes des avantages et des inconvénients.

Style de jeu	Avantages	Inconvénients
Jeu à toucher	-Pas de contact -Travail d'évitement	-Placement offensif trop à plat -Peu de continuité de jeu
Flag	-Pas de contact -Difficile de défendre (Permet moins d'écart de niveaux) -Travail l'aptitude de combat	-Peu de continuité de jeu -Demande suffisamment de matériel

	-Accessible facilement pour les débutants	
Jeu au contact (JCO)	-situation de réel de combat sans les inconvénients du ruck -Optimise le travail de connexion	-interdit les bonnes attitudes d'interceptions en poursuite, de grattage -Pas de travail sur la ligne de HJ
Toucher 2 sec (T2Sec)	-Assure une grande continuité de jeu / soutien -Accessible facilement pour les débutants -Optimise le travail de connexion	-Ne permet pas de bosser avec les lignes de HJ -Crée des lignes de HJ qui n'est sont pas au jeu réel
Jeu Rugby éducatif	-Proche de la réalité -Oblige les duels grâce à la règle du passage en force	-Demande un minimum de connaissance rugby -Difficile à mettre en place sur des groupes hétérogènes
Toucher Ruck	-Peu de contact -Travail autour de l'affect -Travail du soutien en attitude de ruck	-Placement offensif trop à plat -Peu de continuité de jeu

III.5. Les Entrainements

Format

- ✓ Alterner 8/10 min de jeu et 8/10 min d'atelier
- ✓ Soit 3 ateliers organisés chronologiquement par difficulté + un atelier BONUS d'une problématique au choix
- ✓ Cela permet d'alterner les niveaux A et B
  - Pendant que le Niveau A est en jeu, le niveau B est en atelier et inversement 8/10 min plus tard
- ✓ Cela oblige les éducateurs à réduire leur temps de parole
  - Augmente donc le temps de pratique

- ✓ Ce format d'entrainement à haute intensité permet de mettre plus de rythme

Les joueurs devront évoluer au maximum tous niveaux mélangés. Il y a du bon de mixer les joueurs entre et cela permet de ne pas créer de clivages au sein de l'équipe.

Il est tout de même intéressant de travailler aussi par niveau afin de garantir la sécurité de tous. Mais ces groupes de niveaux ne doivent pas être définitifs. Pour cela les éducateurs devront évaluer la progression de leurs joueurs.

Les éducateurs doivent travailler avec chaque joueur. Ils ne doivent pas s'approprier un niveau de jeu ou un groupe de travail, **ils sont éducateurs de chaque enfant de la catégorie !**

« Il n'y a pas de mauvais joueurs mais il n'y a que de mauvais entraineurs !! »

III.6. Les tournois

La compétition est un outil de formation et d'évaluation du joueur.

Relativiser les défaites et les victoires.

Les joueurs doivent avoir le MEME TEMPS DE JEU.

Les éducateurs n'ont pas d'équipe attribuée. Une rotation devra être effectuée à chaque tournoi. Il est du ressort des STAFF de proposer des tournois de niveau B pour équilibrer le temps de jeu car beaucoup de tournois « Club » ne propose que du niveau A.

III.7. Les évaluations

L'évaluation du joueur permet aux éducateurs de situer l'enfant dans sa formation.

Les critères d'évaluation sont définis dans le projet pédagogique de l'école de rugby ; ce sont les objectifs sur les compétences à acquérir du joueur par catégorie. Ces objectifs sont un outil de formation et d'évaluation. Ils serviront donc de grille d'évaluation.

Pour hiérarchiser les compétences à acquérir du joueur nous utiliserons un code couleur :

Vert : acquis

Rouge : non acquis

Exemple :

➔ Je lutte pour le gain du ballon

➔ Je repousse mon adversaire dans son camp.

Pendant la saison sportive, le ou les éducateurs effectueront une évaluation par « semestre » ; une avant les vacances de Noël et une en fin de saison (fin mai au plus tard) et une au mois de Juin.

Adapté pour le RCO par
Clément BRUSSET Technicien Rugby à XV,
Bastien MARQUES Technicien Rugby à XV,
Lola CAMILLERI Coordinatrice de structure

(Version mis à jour au 16/08/2023)

Annexe 1

PLAN DE FORMATION

	Baby	M6	M8	M10	M12	M14	M16	M19
Motricité/Déplacement	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coordination	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jeux à toucher	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancer le ballon dans un cible	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jeux à pris	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Repères dans l'espace	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Combat debout		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jeux à ceinturer		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gestuelles manip Pieds/mains		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Duel offensif		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lecture Micro		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Plaquage		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jeux à plaquer		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rendre le ballon utilisable pendant le combat		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lecture Macro			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jeux dans le trafic			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lecture du soutien			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Conservation / Ruck				✓	✓	✓	✓	✓
Gestuelle utilisation longue pieds/mains				✓	✓	✓	✓	✓
Jeu devant la défense				✓	✓	✓	✓	✓
Conservation 3 timings				✓	✓	✓	✓	✓
Organisation défensive R1				✓	✓	✓	✓	✓
Lecture FDJ				✓	✓	✓	✓	✓
Conquêtes Mêlée/Touche					✓	✓	✓	✓
Organisation collective R1/R3/Gardes						✓	✓	✓
Relances / jeu en rouge						✓	✓	✓
Adaptation de la conquête							✓	✓
Prise de décision collective FDJ							✓	✓
Gestion Temps fort/Faible							✓	✓