DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

PLAN de FORMATION du JOUEUR

3. 13/17 ANS

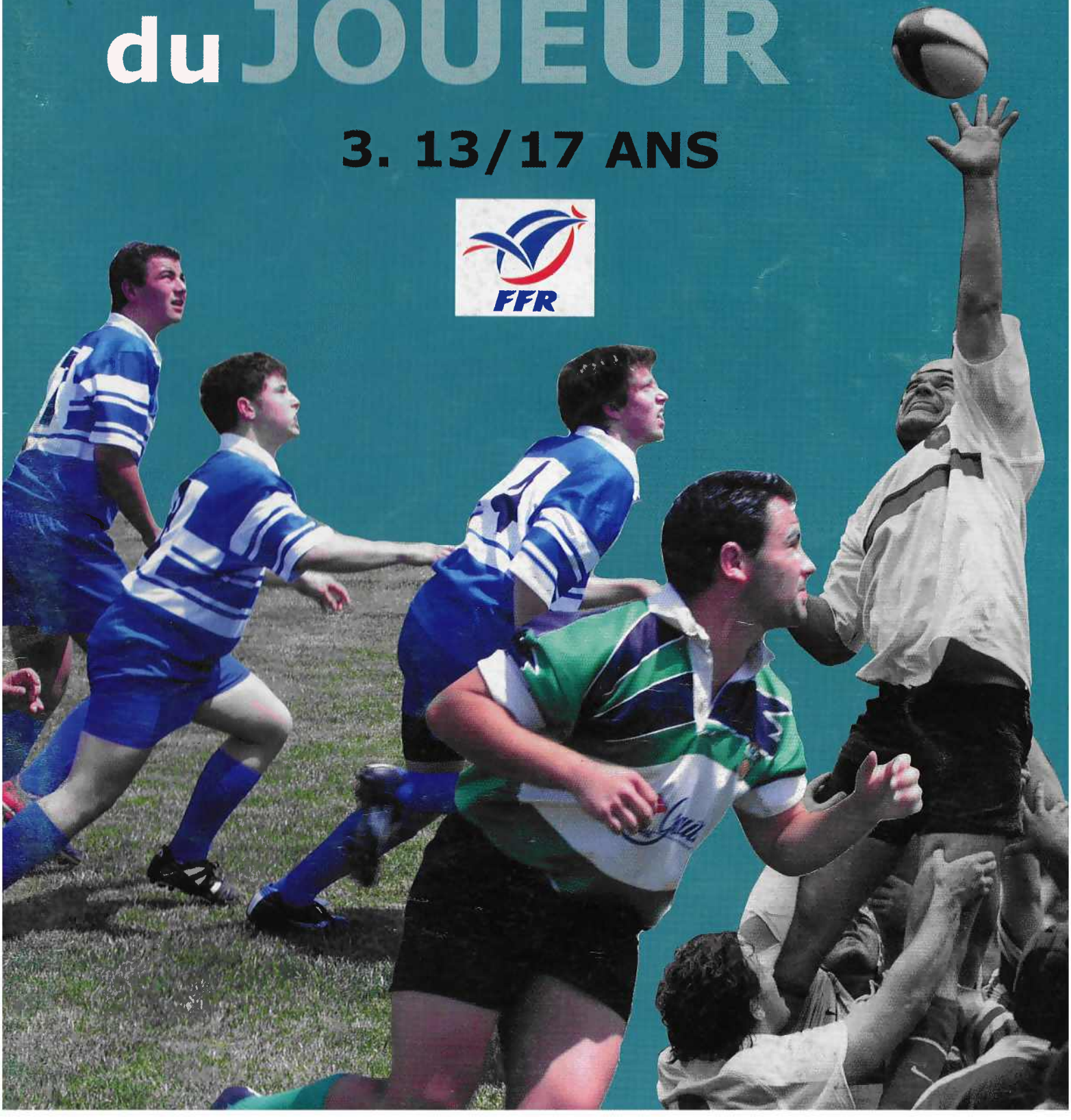


TABLE DES MATIÈRES

- Préambule — page 3
- Pourquoi un plan de formation ? Comment ? — page 4
- Objectifs généraux — page 5
  - La santé et la sécurité — page 6
  - Le dopage — page 7
- Quelles étapes ? — page 8
  - Les âges et les niveaux — page 9
  - Les caractéristiques des joueurs de cette étape — page 9
- Le Jeu — page 10
  - Les comportements observables — page 10
  - Projet de jeu moins de 15 et 17 ans — page 12
- Le Joueur et ses ressources — page 14
- Les objectifs spécifiques — page 17
  - L'esprit du jeu — page 18
  - Polyvalence et spécialisation — page 18
- L' apprentissage — page 19
  - L'éducateur — page 20
  - Les situations d'apprentissage — page 21
  - Exemple de conception d'une séance — page 22
  - L'évaluation du joueur — page 23
  - Liste des situations problèmes et exercices — page 25
  - Situations problèmes — page 26
  - Exercices — page 45
  - Exercices liés à la sécurité du joueur — page 50
  - Préparation physique — page 51
  - Situations tests — page 54
  - L'arbitrage en double — page 55
  - Les compétitions — page 56
- Les Actions de Promotion, de Développement et de Fidélisation — page 58
  - Les C.P.S., le concours du Jeune Joueur par équipes... — page 58
  - Planète Ovale — page 59
  - Je joue aussi arbitre — page 60
- Les structures — page 61
  - Les clubs, les comités... — page 61
  - Les Pôles Espoirs — page 62
  - Les Sections Sportives, les Centres de Formation — page 63

Conception/réalisation : Roger Brunel / Glénat Presse
PAO : BLPC – Photos : Isabelle Picarel, JLL Burnett, DR.

PRÉAMBULE

« C'est la période où le jeune a choisi le rugby comme activité principale. C'est normal, c'est l'âge des choix, d'une volonté d'affirmation de soi, de prise de décision, d'indépendance relative.

C'est la période où le jeune va commencer à jouer à XV, l'équipe se forme, il nous faut y renforcer ce sentiment que ses membres jouent un rôle grandissant dans leur propre destin d'équipe. L'éducateur de ces tranches d'âge doit se préparer à un mode de relation très particulier : laisser une marge de manœuvre telle que le groupe ressente son espace de liberté sans que jamais il n'outrepasse les règles édictées, et qu'il se construise sur la base de véritables valeurs partagées.

Il en va de même pour l'enseignement et l'entraînement : la compréhension et le partage des données théoriques sont déterminants pour l'acquisition d'une véritable culture stratégique, c'est l'âge d'or pour ce domaine, celui où l'adolescent fait de son mieux pour mettre ses actes en accord avec ses intentions...à condition qu'on lui en donne les moyens. Halte donc à la dépendance !

C'est également l'âge d'or pour peaufiner ce qui a été entrepris auparavant au plan des habiletés : d'un travail sur l'adresse, sur les apprentissages de base « passer-botter-pousser-plaquer » qui ont été vus dans leur contexte de jeu, mais aussi à travers une éducation psychomotrice indispensable chez le très jeune encore malléable, on passe désormais à un véritable travail technique qui prend tout son sens parce que la banque d'images commence à être fournie. L'ambition de jeu de plein mouvement s'enrichit d'une palette de gestes adaptés à leur contexte de jeu.

Le joueur que nous voulons former est un être qui conçoit, prévoit, partage un projet, communique et agit, avec toute la marge de créativité voulue sans laquelle on le robotise, mais en instaurant une véritable culture du travail, en quantité et qualité.

Cette exigence de qualité n'est pas le monopole des structures de haut niveau (pôles espoirs, centres de formation), tous les jeunes y ont droit, ne serait-ce que parce qu'il est difficile d'évaluer à coup sûr leur potentiel véritable.
Pour espérer cimenter ce choix encore fragile du jeune pour le rugby, on est condamné à élever sans cesse cette qualité. Mais le meilleur éducateur de club doit admettre qu'il en va de l'intérêt du joueur d'être placé dans un niveau de concurrence et de compétition seul habilité à le « tirer vers le haut » : les meilleurs potentiels doivent être orientés vers les structures de haut niveau, c'est la base même de notre filière jeune, et notre chance d'avoir des équipes de France de très haut niveau...pour peu que l'effort soit poursuivi après 18 ans.

Un réseau bien tissé entre éducateurs de club, cadres techniques à tous les échelons et encadrements des pôles nous garantit l'harmonie des idées et la synergie des pratiques.

Ce document constitue la troisième partie du Plan de Formation du Joueur. Pour mieux l'exploiter et lui trouver tout son sens, l'éducateur devra nécessairement se référer au dossier numéro 1 : « Généralités ».

VERS UNE ÉCOLE DU RUGBY FRANÇAIS

Pourquoi un plan de formation ?

L'objectif de la Fédération Française de Rugby est d'harmoniser les pratiques d'entraînement, de permettre à tous les joueurs d'atteindre leur meilleur niveau possible et aux meilleurs d'entre eux d'accéder au plus haut niveau de performance, accompagnés dans leur apprentissage au sein de structures spécialisées.
Tout joueur entrant dans un club doit être considéré comme un international en puissance, et a donc droit aux meilleures conditions de formation possible.

Il ne s'agit pas de préparer une équipe à une compétition mais de contribuer à former un joueur efficace, épanoui, capable de mobiliser de manière optimale ses ressources pour son meilleur RUGBY.

Comment ?

RÉPONDRE AUX DIFFÉRENTS TYPES D'INTERROGATIONS :

Quel jeu ?

- Partir d'une conception de jeu qui suscite un consensus autour des principes liés aux situations tactiques et stratégiques.

Quel joueur ?

- Faire l'inventaire des ressources du joueur (affectives et relationnelles, perceptives et décisionnelles, techniques, physiques et mentales) et hiérarchiser les besoins de formation en fonction des priorités momentanées.

Quelle démarche ? Quels éducateurs ?

- Harmoniser les modalités pédagogiques pour chaque étape et d'une étape à l'autre.

Quels dirigeants?

- Créer et faciliter les conditions qui permettront l'épanouissement du joueur.

Quelles structures ?

- Renforcer les structures existantes et en créer de nouvelles, améliorer la qualité de l'accueil.

Quelles compétitions ?

- Mettre en place des compétitions adaptées contribuant à la formation des joueurs et recherchant le meilleur niveau de pratique possible.

Quelles évaluations ?

- Se doter d'un programme d'évaluation tout au long de la formation pour contrôler les progrès.

**Convaincre tous les acteurs de la conduite du plan :
les INFORMER, les MOTIVER, les FORMER, les RESPONSABILISER
et leur faire partager ce projet.**

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Les objectifs généraux dépassent l'aspect purement sportif, ils participent à l'éducation totale, ils concourent au partage des valeurs de la société. Ils constituent des orientations permanentes poursuivies tout au long de la carrière du sportif, dès qu'il entre dans une structure.

- Garantir la poursuite des objectifs spécifiques dans un contexte de Santé et de Sécurité. —— **Santé Sécurité**

- Prendre en permanence du plaisir à jouer, se confronter dans le respect des règles, faire des progrès, garantissent la fidélisation des joueurs. —— **Plaisir Fidélisation Intégration**

- Aider le joueur à accéder à la citoyenneté, c'est lui permettre d'organiser son projet personnel, de construire son rugby, d'être acteur dans son club et de s'intégrer dans la vie sociale. —— **Autonomie valeurs**

- Placés dans des structures de proximité adaptées, les jeunes joueurs vont s'intégrer plus facilement à ce nouvel environnement. —— **Recherche d'un équilibre : famille-études-profession-rugby**

- Des éducateurs diplômés, compétents, vont les aider à devenir acteurs de leur apprentissage, les joueurs deviendront alors demandeurs de progrès.
Nous formerons des joueurs courageux, intelligents et loyaux, capables de conduire leur propre projet sportif et professionnel. —— **Aide à la conception des projets afin de réussir au plan sportif, et social**

Le respect des objectifs généraux garantit la cohérence du projet.

La santé et la sécurité

**15 mesures visant à une meilleure sécurité des pratiquants ont été mises en œuvre par la F.F.R.
Il est impératif que Dirigeants, Éducateurs, Arbitres et Joueurs soient imprégnés de ces obligations, qui sont décrites dans le numéro 1 du Plan de Formation « Généralités ».
Il est nécessaire que les joueurs effectuent, au cours des séances d'entraînement, un certain nombre d'exercices :**

LES EXERCICES PRÉPARATOIRES

Il s'agit de donner des habitudes de travail à nos joueurs en matière de préparation à l'effort, de récupération et de renforcement musculaire préventif.

- **EDUCATION POSTURALE**
- **ETIREMENTS**
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

LES EXERCICES DE PERFECTIONNEMENT

TECHNIQUE

Dès que les besoins, en terme de niveau d'apprentissage, s'en font sentir, ces exercices seront enseignés en complément de l'éducation posturale.

- **CHUTES**
- **PLAQUAGES**
- **REGROUPEMENTS**
- **TOUCHES**
- **MÊLEES**









SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY
SOCIETE GENERALE
SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY

Le dopage

Définition légale : C'est l'utilisation de substances ou de procédés interdits qui modifient la performance.
D'un point de vue médical : c'est le détournement d'usage de médicaments (ou d'autres substances) et de procédés.
D'un point de vue éthique : c'est une tricherie.

Pourquoi interdire le dopage ?
pour préserver l'éthique du sport et les valeurs que le sport offre à tous
pour protéger la santé des sportifs

LE DOPAGE AMÉLIORE-T-IL LA PERFORMANCE ?

- le dopage ne remplace pas l'entraînement,
- le dopage ne change pas "un âne en cheval de course",
- certaines substances et procédés peuvent améliorer la performance,
- d'autres substances et procédés relèvent de la croyance et peuvent aboutir à l'effet inverse recherché,
- dans tous les cas, les risques pour la santé sont élevés,
- il existe des alternatives au dopage qui permettent d'être performant sans aide artificielle.

LE CONTRÔLE ANTI DOPAGE

Quand ? A n'importe quel moment.
Où ? Pendant l'entraînement, pendant la compétition, avant l'épreuve, après l'épreuve.
Par qui ? Par les médecins agréés et assermentés du ministère des Sports.
Présenter le dopage comme une simple tricherie ne suffit pas à rendre compte de la réalité complexe du phénomène. De nombreux facteurs de risques interviennent dans les motivations des utilisateurs.

FACTEURS DE RISQUE FAVORISANT LE DOPAGE

- l'obligation de résultats,
- les enjeux économiques et la notoriété,
- la surcharge du calendrier sportif,
- l'intensification des charges d'entraînement,
- la promotion de l'image des produits dopants et les habitudes de consommation de la société,
- les effets du stress et l'absence de préparation à l'échec sportif,
- le manque d'investissement diversifié,
- la pression ou, à l'inverse, le désintéressement familial.
- La médicalisation des structures sportives.

LES ALTERNATIVES

Bien s'entraîner sans dopage, c'est possible

Adaptation, programmation et évaluation régulière :
- de l'entraînement,
- du suivi médico-sportif,
- de la récupération,
- de la nutrition.

Amélioration de la performance sans risque sur la santé

Développement des capacités :
- physiologiques (force, vitesse, endurance), techniques, perceptives et décisionnelles, psychologiques.

TOUS CONCERNES

Les dirigeants (du club jusqu'à la fédération)

- ils ne visent pas à la performance immédiate,
- ils accompagnent l'évolution du sportif,
- ils s'informent et ils informent.

Les entraîneurs

- ils font passer le message anti-dopage,
- ils sont vigilants aux "signes" du dopage,
- ils mettent l'épanouissement du sportif sur le même plan que l'amélioration de sa technique et de ses performances

L'encadrement médical

- il vérifie le bon état de santé du sportif,
- il surveille, encadre, conseille le sportif
- il soigne les blessures générées par l'activité sportive.

Les joueurs

- ils s'entraînent pour progresser et se satisfont de leur progression,
- ils apprennent à connaître leur corps, et respectent les signes d'alerte que celui-ci leur envoie,
- ils évitent de se soigner sans avis médical

Les parents

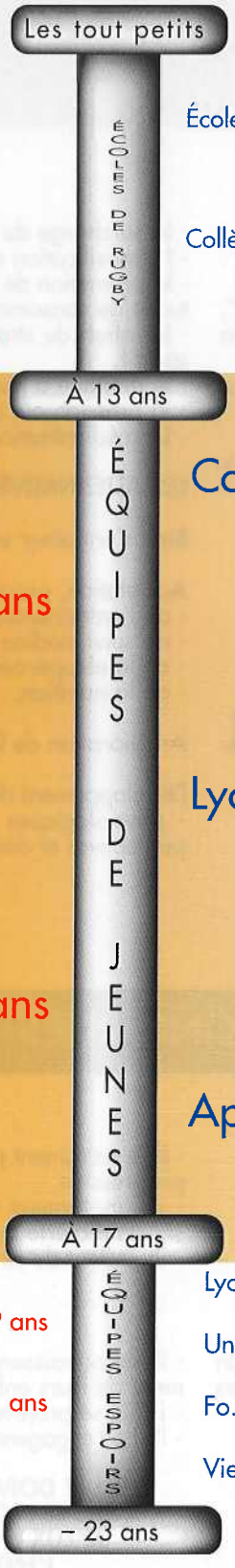
- ils reconnaissent les bienfaits du sport pour l'épanouissement de leurs enfants,
- ils ne se projettent pas dans ses exploits,
- ils ne l'engagent pas dans une spécialisation trop précoce.

**LE DOPAGE PEUT TUER, EN TOUT CAS,
IL TUE LE SPORT ! LE DOPAGE EST DANGEREUX !
MIEUX EN TOUT POINT QUE LE DOPAGE :
L'ENTRAÎNEMENT BIEN CONÇU !**

Le joueur se construit et construit son rugby dans une certaine continuité. Cependant, du débutant au joueur de haut niveau, on peut distinguer trois grandes étapes dans sa formation pour lesquelles il est nécessaire de définir les objectifs spécifiques, qui, pour ne pas « brûler les étapes », tiennent compte :

- **du jeu produit momentanément,**
- **des effets du jeu sur le pratiquant**
- **des capacités et des besoins du joueur.**

LES ÉTAPES



L'ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ

Suite à l'accueil des « tout petits », cette phase de découverte et de sensibilisation s'adresse au JOUEUR DÉBUTANT.

INITIATION

C'est une période d'exploration pendant laquelle on doit s'attacher à fidéliser le JOUEUR DÉBROUILLÉ.

LE PERFECTIONNEMENT

Le joueur a choisi le rugby comme activité sportive principale. Cette phase, dans laquelle doit être renforcée la socialisation (le joueur appartient à une équipe et participe à des compétitions officielles), doit être également une période de détection. C'est une phase qui débouche sur la spécialisation et dans laquelle doivent être opérées les sélections. (joueur confirmé)
L'éducateur, en s'appuyant sur son autorité fonctionnelle (compétences) et non sur son statut (source de conflit) :

- gère des différences morphologiques : création de groupes de travail à l'entraînement : vers l'individualisation.
- surveille les états de fatigue
- évite la dévalorisation de l'adolescent par le discours, des remarques et attitudes déplacées. La critique doit être justifiée, non dévalorisante.
- permet aux joueurs d'émettre leur avis, leur analyse.
- fait respecter des règles de jeu et de vie

Le club, l'équipe, le rugby sont des moyens d'affirmation pour l'adolescent qui lui permettent de faire reconnaître ses compétences et ses différences.

L'OPTIMISATION

C'est la période de spécialisation dans le jeu et de développement optimal de l'ensemble des ressources.
L'autonomie des joueurs doit être renforcée.
(joueur vers son meilleur niveau)

Les caractéristiques du joueur de cette étape

- **Morphologiques :**
  Poussée de croissance importante, inégalités morphologiques, phénomènes de compensations du rachis.

- **Physiologiques :**
  Dysfonctionnement hormonal, trouble de l'appétit, du sommeil, et de l'humeur.
  Grande fatigabilité.

- **Motrices :**
  Grande modification du schéma corporel,
  Mouvements parasites, incoordination passagère et instabilité motrice.

- **Psychologiques :**
  Ces transformations difficiles à vivre inquiètent et déstabilisent : réactions de stress (agressivité ou introversion).
  Esprit très critique voire outrancier, va de l'enthousiasme à la dépression.
  Structuration active de la personnalité.

- **Sociales :**
  Opposition aux institutions, à la famille.
  Recherche de solitude mais aussi d'appartenance à un groupe (look, idées...).
  Comportement explosif, impatience.
  Très influençable.

Remarque
ÂGE, ÉTAPE ET NIVEAU

Ces trois notions devraient permettre à l'éducateur de mieux se repérer dans le parcours de formation du joueur. Pour éviter certaines confusions, elles demandent à être définies :

- L'âge : les catégories de compétitions sont définies à partir de tranches d'âge réunissant les joueurs sur deux années civiles. La détection, les sélections et certaines actions de promotion regroupent les joueurs nés dans la même année civile.
- L'étape : correspond à plusieurs tranches d'âge de joueurs en formation dans la même structure (à l'école de rugby, dans les équipes de jeunes, dans les collectifs d'entraînement ...). Dans chaque étape les objectifs généraux et spécifiques prioritaires sont identiques.
- Le niveau : correspond à des comportements caractéristiques observables en jeu, quels que soient l'âge et l'étape des pratiquants.Du "débutant" au meilleur niveau de pratique nous avons défini arbitrairement quatre niveaux.

SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY
SOCIETE GENERALE
SOCIETE GENERALE PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY



Défini comme un sport collectif de combat, il se caractérise par la lutte et les déplacements de deux équipes qui s'attaquent mutuellement en avançant (collectivement et individuellement) au contact et dans les espaces libres, de manière organisée, dans le respect du règlement.
Utilisateurs et opposants avancent et assurent la continuité du mouvement qui avance (avec ou sans ballon) pour gagner le ballon, le conserver, le récupérer, modifier le rapport de force à leur avantage et marquer.

Le respect de ces principes nécessite la mise en place de règles d'action qui se traduisent concrètement par des comportements directement observables dans les situations tactiques et les situations stratégiques. Le joueur doit être capable de répondre aux problèmes liés à sa participation au jeu de mouvement, à la gestion des contacts et des luttes, à l'organisation des conquêtes et des lancements de jeu, en utilisant le règlement.

Les comportements observables

INTEGRATION DANS LE JEU DE MOUVEMENT

Les joueurs ne se sont pas appropriés un plan de circulation référencé.

En utilisation :

- **le porteur du ballon** essaie parfois de passer avant d'être pris par l'adversaire. Il défie quand il le décide, ou joue au pied en fonction de la défense proche.
Il prend en compte ses partenaires situés à proximité et les utilise, mais n'a ni prévu de se démarquer avant d'avoir reçu le ballon, ni prévu d'aider à agir après avoir effectué sa passe ou, en cas d'échec dans le défi, de s'orienter au moment du contact.

- **ses partenaires proches** sont prioritairement présents pour utiliser le ballon sans avoir tenté de se démarquer préalablement. Ils n'assurent pas immédiatement les tâches liées à la conservation et ne se soucient pas de leurs rôles en cas de perte du ballon.

- **ses partenaires plus lointains** ne se sentent que peu concernés.

En opposition :

- **l'adversaire direct du porteur** du ballon prend souvent en compte les adversaires proches. Il a quelques problèmes à se décentrer du ballon, parfois il coopère avec ses partenaires pour choisir entre plaquer ou « glisser ».

- **ses partenaires proches** s'intègrent dans ce dispositif, ils sont capables de suppléer et récupérer le ballon mais ne se soucient pas de leurs rôles pour contre attaquer.

- **les partenaires plus lointains** ne se sentent pas tous concernés et sont souvent surpris par une percée, par le jeu au pied de l'adversaire ou par la contre attaque d'un partenaire.

GESTION DES CONTACTS ET DES LUTTES

Les joueurs devraient maîtriser les problèmes liés au combat au corps à corps. Cependant des problèmes subsistent : une formation initiale ne prenant pas en compte cette dimension, une croissance plus ou moins tardive, l'arrivée de nou-

veaux joueurs, ou bien encore la présence de joueurs inconnus, entraînent une légère régression.
Le plan de circulation des joueurs étant en cours d'assimilation, le joueur commence à donner un sens à son rôle au moment des contacts et des phases collectives de conservation ou de récupération.

- les regroupements avancent, le ballon est conservé et libéré au bon moment en fonction de la ligne d'avantage (libération lente ou rapide) en fin de niveau

- les atitudes sont plus efficaces pour la poussée, le buste est placé. Le joueur s'engage avec la tête et les épaules, les jambes sont fléchies, la poussée s'effectue de bas en haut

- l'organisation au contact est mieux maîtrisée, le porteur est fléchi, stable sur ses appuis, le ballon est éloigné rapidement de l' adversaire

- l' organisation du joueur au sol est également plus efficace, il libère et pose le ballon du bon coté

- le soutien sur les blocages devient efficace, la répartition des rôles (arracher, pousser...) est effective.

ORGANISATION POUR LES CONQUÊTES ET LES LANCEMENTS DE JEU

Moins de 15 ans

Le manque d'analyse du contexte fait que l'équipe ne joue que sur ses points forts aussi bien en utilisation qu'en opposition.
Le plan de circulation des joueurs n'étant pas assimilé, les systèmes mis en place n'ont pas de signification pour le joueur.
La lecture du jeu en plein mouvement étant insuffisante, la « sortie » des systèmes devient difficile.
Lorsque l'analyse du contexte est satisfaisante, que le plan de circulation est suffisamment intégré et que les ressources perceptives sont, momentanément, suffisamment développées, on s'aperçoit que le manque d'organisation collective et de technique spécifique sont les facteurs limitant des systèmes mis en place lors des phases de conquête et de lancement.

- une ébauche d'organisation est observable lors des touches réduites ou des mêlées, les joueurs utilisent les principes d'efficacité acquis dans les étapes précédentes

- le placement dans les mêlées n'est pas toujours efficace, les liaisons ne sont pas parfaites.

Moins de 17 ans

Certains lancements deviennent stratégiques, ils sont effectués en avançant avec un début de différenciation des rôles (avants, trois-quarts, demis...)

- les joueurs commencent à s'adapter aux points faibles de l'adversaire, ils placent un perforant en face d'une zone fragile ou utilisent le jeu au pied s'il n'y a pas de rideaux profonds.

- les principes de soutien en utilisation suffisent pour être efficaces face à des oppositions mal organisées

- les joueurs opposants ne sont pas toujours alignés et n'avancent pas ensemble dans le premier rideau.

RESPECT DES RÈGLES

Les règles fondamentales sont connues et respectées, les règles concernant les phases de fixations sont connues mais pas intégrées par tous, les autres règles complémentaires seront découvertes avec les « nouvelles » phases ordonnées.



Projet de jeu

C'est à la fois la période du perfectionnement technique au poste et de l'affinement de la maîtrise technico-tactique des rôles en jeu.
Pour certains c'est le moment de se déterminer dans le choix de son poste, alors que pour d'autres c'est encore une période d'hésitation et de reconversion.
En tout état de cause, si la part des apprentissages propre à chaque poste augmente, la dimension" polyvalence" du jeu doit garder un intérêt prioritaire dans la programmation, l'organisation et les contenus des séances.
C'est encore le moment de se préoccuper de la dimension cognitive du jeu en privilégiant :

- l'analyse des indicateurs du rapport de force
- la prise de décision

La part informationnelle et décisionnelle reste prépondérante tant pour le travail de spécialisation (poste) que celui de la polyvalence (rôle).
Ce niveau de jeu se matérialisera par plus de vitesse et de précision dans les choix de jeu et leur réalisation

PHASE DE JEU	THEMES		GENERALITES	- de 15 ans	- de 17 ans
PHASES DE MOUVEMENT	Circulation offensive		Construction du plan de circulation des joueurs	Préparer la continuité après s'être engagé dans une forme de jeu. Créer de l'incertitude chez l'adversaire dans le 1X1.	Organiser la circulation des joueurs pour permettre de menacer l'adverssaire dans l'espace latéral et profond. Jouer le 1X1 et utiliser les soutiens au porteur : axe profond ou axe latéral.
	Circulation défensive			Avancer collectivement et se replacer dans le plan profond.	Circuler dans les rideaux pour s'opposer aux différentes menaces des utilisateurs.
	Jeu pénétrant		Avancer le plus profond possible dans le dispositif adverse	Orienter sa course par rapport à l'adversaire. Avancer ou faire avancer directement dans l'espace libre. Soutenir dans l'axe du porteur de balle. Rester debout.	Mettre du rythme au mouvement et le conserver. Eviter les ralentissements. Utiliser le moins de largeur possible.
	Jeu déployé		Faire avancer un partenaire démarqué	Orienter sa course pour arrêter l'adversaire direct. Passer le ballon en donnant de la vitesse au ballon	Mettre du rythme au mouvement et le conserver. Diversifier les vitesses de courses. Utiliser toutes les formes de passes. Créer et conserver les intervalles sur toute la largeur du terrain.
	Jeu au pied		Echapper à la pression et rétablir l'équilibre	Jeu au pied de dégagement (en touche).	Jeu au pied de dégagement. Jeu en touche. Affinement du geste.
			Renverser la pression et créer un déséquilibre	Coup de pied à suivre dans le terrain.	Arriver au point de chute au moins en même temps que l'adversaire. Constituer et organiser le 1er rideau défensif.
			Exploiter un déséquilibre		Arriver au point de chute du ballon avant l'adversaire, récupérer le ballon et accentuer le déséquilibre et/ou marquer.
	Contre attaque sur 1re et 2ème rideau		Changer de statut utilisateur / opposant	Réagir rapidement à la désorganisation adverse: pour les utilisateurs, accélérer le mouvement dans les espaces libres et se replacer pour participer à la contre-attaque; pour les opposants se remobiliser sur les tâches défensives.	Renverser le rapport de force dans la forme de jeu adéquate quel que soit l'endroit de récupération sur le terrain.
	Contre attaque à partir du plan profond				
	Respect des règles fondamentales			INTEGREES	
PHASES DE	Gestion des luttes et contacts	Plaquages, blocages	Arrêter la circulation du ballon	Résister au plaquage. Protéger le ballon. Plaquer en sécurité. Récupérer le ballon. Assurer l'épaulement pour conserver ou récupérer le ballon et l'utiliser	
		Mêlées spontanées Mauls	Maîtriser l'opposant et le temps de libération du ballon	Adapter de façon pertinente la forme de regroupement. Maîtriser les attitudes dans le regroupement et les principes de construction.	Choisir de partciper au regroupement ou rester en réserve. Rendre le ballon disponible en fonction du rapport de force. Renforcer les attitudes au contact. Répartition des rôles.
		Déséquilibre favorable Equilibre	Pour les utilisateurs :	Garder l'initiative du jeu. Donner de la vitesse au mouvement	Se réorganiser, se déplacer pour retrouver rapidement le plan de circulation des joueurs et conserver le déséquilibre favorable et l'initiative du jeu.

(ARRÊT DU BALLON)	Relance du mouvement en :	défavorable	de jeu à utiliser	Renverser la pression par un jeu au pied.	exercée.
		Déséquilibre favorable	Pour les opposants : s'informer sur le déplacement des utilisateurs et s'opposer.	Maintenir et accentuer la pression.	Renforcer l'organisation mise en place. Accentuer la pression exercée mais ne pas se précipiter pour ne pas se désorganiser.
		Equilibre			
		Déséquilibre défavorable		Contrarier l'utilisation du ballon. Ralentir le mouvement.	Profiter de l'arrêt du ballon pour s'investir dans les espaces directement menacés
	Respect des règles complémentaires			Connaître les règles Plaqueur/Plaqué, du Maul et de la Mêlée Spontanée.	Maîtriser les règles des regroupements. Approfondir la règle Plaqueur/Plaqué
PHASES ORDONNÉES	Mêlée	Préparation, sécurité	Attitudes Individuelles	Gainage - Postures (dos, tête, jambes)-Appuis bas - Appuis hauts - Equilibre -Vigilance à l'entrée - Respiration.	Renforcement des attitudes des moins de 15ans. Sensibiliser le joueur sur sa responsabilité à la sécurité de ses partenaires et de ses adversaires
		Conquête — Placements, jeu au poste	Organisation collective	Respecter les différents temps de préparation à l'entrée. Assurer les liaisons. Assurer le talonnage et la circulation du ballon dans la mêlée. Coordination introduction du ballon et talonnage.	Renforcement du serrage/verrouillage. Maîtrise de la poussée. Imposer sa pression et réagir aux pressions adverses. Coordination introduction/talonnage/poussée. Maîtrise de la sortie du ballon et orientation du jeu.
		Lancements	Créer un déséquilibre favorable	Mettre en place des systèmes offensifs et défensifs simples (grand côté ou petit côté) qui intègrent le plan de circulation des joueurs. Franchir la ligne d'avantage.	Organisation de systèmes complexes dans lesquels plusieurs joueurs viennent se proposer au ballon. En fonction du joueur sollicité, les joueurs disponibles se redistribuent selon le plan de circulation des joueurs.
	Règlement			Organisation de la mêlée. Début et fin de la mêlée.	
	Coups d'Envoi et de Renvoi	Préparation, sécurité	Attitudes Individuelles	Botteur : précision du coup de pied (notion de zone). Réceptionneur: apprécier la trajectoire du ballon, se déterminer preneur et capter le ballon.	Botteur: la qualité du coup de pied doit permettre: soit de récupérer le ballon, soit de mettre l'adversaire sous pression importante. Réceptionneur:assurer une conquête aérienne, résister à la charge des opposants, rendre le ballon disponible.
		Conquête — Placements, rôles	Organisation collective	Annoncer le côté et la longueur du coup de pied. Travailler la coordination preneur - soutiens. Choisir entre 1. renforcer la conquête et se positionner en utilisateurs ou 2 . presser sur la conquête et se positionner en opposition.	Spécialisation du bloc réceptionneur - soutiens. Approfondir et renforcer les compétences demandées aux moins de 15ans.
		Lancements	Créer un déséquilibre favorable	cf relance après blocages	Avoir une réponse adaptée au rapport de pression (cf relance après blocages)
	Coups de pied franc et de pénalité		Gagner du terrain	Apprécier si la défense est organisée ou désorganisée. Choisir la forme de jeu adéquate.	Lancements de jeu dynamiques retrouvant rapidement le plan de circulation des joueurs. Jeu au pied long. Tentative de but.
	Touche	Préparation, sécurité	Attitudes Individuelles	Lanceur : maîtrise de différentes trajectoires: lobée, tendue, longue, courte. Sauteur : se démarquer ou marquer son adversaire direct, saut vertical en équilibre, gainage, maîtrise du ballon. Soutien : étayage du preneur de balle, consolidation de la conquête.	Lanceur: appropriation d'une technique de lancer, avec cible mobile dans plusieurs plan. Sauteur: gainage et équilibre dans le saut, démarquage, lutte aérienne. Soutien: aide au saut et à la sécurité du preneur, rapidité d'intervention, maîtrise des appuis.
		Conquête — Placements, jeu au poste	Organisation collective	Synchronisation Lanceur - Sauteur, choix du nombre de joueurs et de la zone de lancer. Permutation des joueurs dans l'alignement.	Synchronisation Lanceur- Sauteur -Soutiens, notion de différents blocs, circulation des joueurs dans l'alignement. Répartition des rôles à la redescente.
		Lancements	Créer un déséquilibre favorable	Mettre en place des systèmes offensifs et défensifs simples (par les avants ou les trois-quarts) qui intègrent le plan de circulation des joueurs. Franchir la ligne d'avantage	Organisation de systèmes complexes dans lesquels plusieurs joueurs viennent se proposer au ballon. En fonction du joueur sollicité, les joueurs disponibles se redistribuent selon le plan de circulation des joueurs. Attaque des zones faibles.
	Règlement			Droits et devoirs dans l'alignement, lignes de Hors-jeu, début et fin de touche.	



LE JOUEUR

Le joueur et ses ressources

Pour se confronter aux exigences du jeu de plus en plus importantes et répondre le plus efficacement possible aux problèmes rencontrés dans les situations tactiques et stratégiques, le joueur devra apprendre à percevoir, juger, décider et agir de plus en plus vite et de manière pertinente.

Sa perception, son jugement, sa décision et sa réponse, ne doivent pas être déformés, voire occultés, par la crainte ou par un sentiment de trop grande dominance. Il doit être capable de coopérer (ressources affectives et relationnelles).

Il doit voir et reconnaître la situation pour accomplir la tâche immédiate (ressources perceptives et décisionnelles), le geste accompli doit être suffisamment efficace (ressources techniques, polyvalence gestuelle) et réalisé avec la vitesse et la force nécessaires (ressources physiques).

Tous ces facteurs sont interdépendants et constituent l'ensemble des ressources sollicitées dans tout acte tactique.

Les habiletés mentales (motivation et confiance, concentration - vigilance, . . .) sont indispensables à la mobilisation et au développement efficace des autres ressources.

Des modifications réglementaires, concernant les terrains, le nombre de joueurs, la durée et les phases ordonnées changent la physionomie du jeu.

Or, dans le même temps, des transformations de taille et poids peuvent perturber des équilibres de l'âge précédent.

Par conséquent, ces deux évolutions font de cette période de transition, une étape importante, à la fois pour construire de nouvelles compétences, mais aussi pour restabiliser des comportements qui se trouvent perturbés (appréhension du combat, coordination, tonicité. . .).

C'est certainement pendant cette période de maturation que l'hétérogénéité des valeurs des joueurs est la plus grande et peut générer, si on n'y prête garde, des problèmes d'insécurité. Des adaptations pédagogiques seront rendues nécessaires, pour à la fois travailler à la cohésion de l'équipe et aussi à l'amélioration des compétences individuelles (groupe de niveau, individualisation...).

De plus, même si nous nous trouvons encore dans une période de formation, les résultats prennent plus d'importance pour les joueurs. L'éducateur devra se former à la dynamique de groupe dont l'obtention de résultats est un facteur important.

Concernant le jeu, cette période de pré-adolescence étant souvent critique (valoriser, rendre autonome et responsable mais aussi fixer des règles et des limites). Pour bâtir notre plan de formation, à cette

tranche d'âge, nous prendrons des repères que sont les axes de développement :

- Vers un jeu plus continu (continuité du mouvement).

- Vers un jeu plus collectif (nombre de joueurs concernés sur chaque action).

- Vers un jeu plus organisé (dans ses phases ordonnées et dans le mouvement général).

- Vers un jeu plus tactique (adaptation des joueurs dans l'action).

- Vers un jeu plus stratégique (préparation des matches en fonction de points forts – points faibles).

- Vers un jeu plus réglementé (appropriation des règles par les joueurs et utilisation tactique du règlement).

Pour répondre aux exigences de ces axes de développement, le joueur mobilise et enrichit l'ensemble de ses ressources.

HABILETÉS MENTALES

Les attitudes de vigilance et de concentration s'améliorent à condition que l'éducateur soit capable de donner du sens aux entraînements et de responsabiliser les joueurs.

Les déterminations à s'engager dans une démarche de progrès apparaissent si l'éducateur sait valoriser les progrès en groupe et déceler les points faibles dans une approche individuelle avec chaque joueur.

Les capacités à se représenter des actions passées vont permettre au joueur de décrire, analyser et réguler. Nous pourrons passer de la simple question du « qu'as-tu fait ? » à « pourquoi et comment ? ».

Le questionnement des joueurs et l'explicitation par eux-mêmes des causes des actions engagées est un élément clé nécessaire dans la construction des nouvelles compétences (élargissement du champ de perception, compréhension de l'enchaînement des actions en cours...).
Le joueur se projette dans un avenir plus lointain. Il est possible de déterminer avec lui le vers quoi il peut tendre (peut-être en comparant positivement).

Il ne s'agit pas d'explorer tous les aspects mentaux propres à la haute performance, mais plutôt :

- de définir les objectifs de l'entraînement mental
. établir et respecter les règles



de vie nécessaires à la réussite
. s'approprier les bases théoriques du jeu
. stabiliser une performance optimale (rudesse mentale et état idéal de performance)
. apprendre à s'auto-évaluer

- De privilégier pour chaque joueur une méthode d'entraînement aux habiletés mentales.

PERCEPTION ET PRISE DE DÉCISION

Tout acte est prise de décision ; L'objectif est de faire en sorte qu'elle soit juste par rapport au problème à résoudre.

C'est parce que le joueur sera amené plus souvent et peut être de façon systématique à réfléchir à son activité que sa connaissance du jeu va s'améliorer. De ce fait il va prélever dans le jeu des repères pertinents parce qu'on ne perçoit bien que ce que l'on connaît.
Le joueur va devenir capable :

- d'inscrire ses déplacements dans un cadre référencé et par conséquent de se préparer à l'action à venir (pré-action)
- de juger de l'effet de son jeu sur le dispositif adverse lorsqu'il se trouve directement engagé dans l'action, puis progressivement, lorsqu'il sera loin de l'action, de savoir évaluer la pertinence de ses propres déplacements et de ceux de ses partenaires (modification des rapports de force)
- de prendre des initiatives à partir d'organisations collectives (lancements de jeu, consignes de jeu...)
- de répondre efficacement aux initiatives de ses partenaires et adversaires

TECHNIQUE

Nous continuons dans cette étape à privilégier la polyvalence en aidant le joueur à agir plus vite et de manière plus précise dans le combat et le mouvement, sous des contraintes variées et croissantes tendant vers la réalité du match. Sa capacité a enchaîner les tâches va augmenter et, parce que ses gestes, du fait d'une meilleure mobilisation des habiletés mentales (routines) et motrices (coordination) et du développement de ses ressources perceptives, vont prendre de plus en plus de sens, son efficacité va s'améliorer pour :

- assurer la continuité à la main ou au pied
- conserver ou récupérer le ballon
- plaquer efficacement en sécurité
- s'intégrer efficacement et en sécurité dans l'organisation des phases de conquête

Cependant, il est absolument nécessaire, d'aborder progressivement les techniques spécifiques tant au plan de la sécurité qu'à celui de l'efficacité des conquêtes et des lancements de jeu.

PHYSIQUE

La plus grande partie de la préparation physique se réalisera à partir des situations jouées, l'éducateur devra proposer et encourager une prise en charge individuelle de cette ressource

Le travail de l'endurance aérobie est réalisé à travers une pratique régulière de l'activité dans les situations de faible intensité non interrompues (début ou fin d'entraînement) afin d'améliorer sa récupération (en temps et qualité), de mieux supporter la longueur et contrainte d'une saison, de supporter le travail de puissance à venir.

La puissance aérobie permet de maintenir un haut niveau d'investissement énergétique tout au long du match. La vitesse aérobie maximale (V.A.M.) constitue une référence indispensable pour l'entraînement. Elle est entretenue également à travers les séquences de jeu (compétitions et entraînements), l'intensité et la quantité de sollicitations doivent être suffisantes et peuvent être réalisées avec ou sans ballon.

Il n'y a pas de perfectionnement de la filière lactique avant la fin de la puberté.

Le travail de la vitesse permettra d'améliorer la qualité intrinsèque en course, maîtriser les appuis et les changements de direction, coordonner et /ou dissocier le train supérieur et le train inférieur. Il est abordé à travers des actions plus complexes (combiner : courir, passer, sauter, lutter, plaquer etc ...) à des intensités proches du maximum (95, 100%), mais qui restent très courtes (3 à 7-10 Sec). Le travail qualitatif (série peu longue) doit être privilégié sur un état de fraîcheur physique, c'est-à-dire plutôt en début de séance après un échauffement conséquent.

Le développement de la force est abordé dès que la phase de puberté est passée, après un travail foncier de gainages et de renforcement généralisé sans charge. Les techniques de mobilisation et de parade sont enseignées afin de préparer le joueur à une pratique plus intense avec charges.

Les étirements à l'entraînement sont proposés afin d'accéder à une certaine autonomie. Le volume de travail doit être suffisant pour entretenir ou renforcer la souplesse dans une période où elle va progressivement décliner.

Remarque : Réaliser de manière appropriée des étirements, c'est limiter de façon très conséquente les risques d'accidents musculaires.

SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY
SOCIETE GENERALE
SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY

LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Dans cette étape il faudra :

☛ **privilégier la résolution des problèmes rencontrés dans les situations tactiques par l'amélioration :**

Du jeu en suppléance

En s'appuyant sur les bases d'un plan de circulation des joueurs dans les phases de mouvement général et de fixation (en utilisation et en opposition).
En suscitant les initiatives individuelles et collectives.

De la polyvalence du Joueur

En assurant l'amélioration des qualités gestuelles, d'équilibre et de coordination.

☛ **aborder les situations stratégiques**

Par la spécialisation progressive du joueur en l'intégrant dans les organisations collectives

Par l'initiation aux techniques spécifiques au poste

Par la mise en relation étroite entre les problèmes rencontrés dans les situations tactiques et stratégiques

☛ **faire prendre conscience des effets de déplacement et des luttes sur le dispositif adverse**

☛ **faire assimiler les régles fondamentales**

☛ **faire comprendre et respecter les règles complémentaires au fur et à mesure des besoins**

☛ **imprégner le joueur des valeurs de l'activité et de son esprit**

L'esprit du jeu

Ce dernier reste plus ou moins implicite, mais l'analyse socio-historique de l'évolution du règlement qui matérialise cet esprit et des discours des dirigeants de l'International Rugby Board, qui légifèrent à ce propos, permet de l'expliciter :

- Vivre la variété et la rudesse des oppositions guerrières. Affronter l'ennemi par les fantassins, le contourner par la cavalerie, ou l'atteindre sur ses arrières par l'artillerie comme lors des grandes batailles restent les trois modalités collectives d'attaque en rugby (jeu à la main groupé ou déployé et jeu au pied) ;

- Préserver l'intégrité physique des pratiquants. Le seuil de tolérance des dommages acceptables a évolué avec la société (de la fracture osseuse au XIX^{e} siècle à l'hématome aujourd'hui) et les institutions de pratique (école, club) ;

- Conserver le caractère ludique de l'activité, du fait de l'égalité des chances (assurée par l'application uniforme du règlement) et de l'incertitude du résultat (supposant un relatif équilibre des équipes en opposition).

La modification des règles, la mondialisation et la professionnalisation de la pratique, sa médiatisation contribuent à l'évolution du rugby. Analyser, anticiper ces évolutions garantira la formation de joueurs capables de répondre aux nouvelles exigences du haut niveau.

POLYVALENCE ET SPECIALISATION

Jusqu'à cette période de l'adolescence, le jeune a reçu une éducation fondée sur le principe de polyvalence. On pourrait discuter ce choix, mais en faire un autre signifierait qu'on se place en rupture avec notre système d'éducation tout entier : en France, on commence par construire une culture générale, ce n'est qu'ensuite qu'on se spécialise.

Il est même assez probable que ce que les britanniques nous envient et appellent « french flair » nous vient de cette éducation qui nous confronte à toutes les problématiques de rôle sur le terrain, quel que soit notre gabarit, et qui finalement forge nos capacités d'adaptation à des situations par essence mouvantes.

Notre approche du jeu par le jeu lui-même construit le « patrimoine des situations » (la banque d'images), et l'intelligence qui va avec. Les joueurs que nous formons doivent devenir des experts du désordre, les repères qu'ils utilisent rendent leur jeu difficile à lire pour l'adversaire, facile pour le partenaire.

Néanmoins, ces jeunes sont en train de se diriger vers le jeu à 15, avec ses exigences de poste auxquelles il faut se préparer, pour 2 raisons principales : l'une fonctionnelle (les tâches requises par certains postes demandent un niveau d'expertise important), l'autre sécuritaire...est-ce nécessaire d'expliquer ?

L'éducation à la polyvalence a déjà amplement préparé au jeu par poste sur bien des aspects, il est désormais plutôt question de renforcement technique et physique, sans pour autant menacer le joueur de phénomènes hypertrophiques - dans ces deux domaines - qui pourraient devenir handicapants.

Dès lors, tout ne serait que question de dosage entre la part du travail consacrée à cette spécialisation, et celle qu'il faut garder consacrée à l'intelligence des situations, qui ne se borne pas à de l'entretien, puisque les situations, avec les progrès et les exigences grandissantes de la compétition, se complexifient, et qu'elles requièrent l'éveil constant de l'esprit.

En fait c'est encore plus compliqué, puisqu'à cet âge, la prédiction du poste reste difficile pour certains cas, les critères se contredisant parfois entre gabarit, qualités physiques et techniques, et surtout motivation, bien souvent liée à des modèles. Il n'est pas rare d'observer à l'adolescence des mutations complètes, des joueurs changer radicalement d'orientation, ce qui en soit n'a rien de grave puisque l'éducation qu'ils ont reçue les y a préparés.

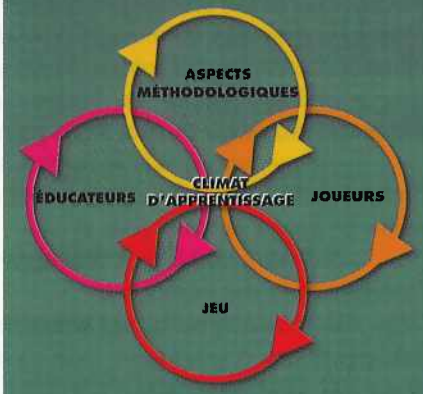
Cette problématique générale requiert de l'encadrement un soin attentif, un accompagnement bienveillant, une anticipation (que le jeune n'est pas prêt à opérer) pour l'aider à faire le meilleur choix.



SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY
SOCIETE GENERALE
SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY

LE JOUEUR CONSTRUIT SON RUGBY ET LE JEU CONSTRUIT LE JOUEUR DANS UN CLIMAT DE CONFIANCE ET DE PLAISIR





LE JEU

Les Thèmes de travail

Extraits de l'observation du jeu produit momentanément, ils sont déterminés en référence : à notre conception du jeu et de ses fondamentaux,

- du Mouvement Général vers les phases Ordonnées
- de la tactique vers la stratégie
- du jeu en suppléance vers le jeu au poste

et se traduisent en termes de principes et règles d'action.

LE JOUEUR

Les Objectifs

Ils sont déterminés en référence à notre conception du joueur et de ses ressources et se traduisent en termes de dominantes momentanées.

LA MÉTHODOLOGIE

Notre méthodologie consiste à traiter l'activité en allant du simple au complexe et du général au particulier, en respectant une rotation des dominantes momentanées.
Le travail " méthodo-pédagogique" ne sera pas axé uniquement sur une optimisation de la performance, mais devra tenir compte également du développement de la personnalité.
L'éducateur doit s'employer à développer les ressources du joueur, en lui proposant des situations d'apprentissage où chacune sera mobilisée en terme de priorité momentanée (dominante).
Une rotation méthodique des dominantes entraînera le joueur dans une spirale de progrès à tous les plans, pour autant que l'éducateur sera capable de créer un climat d'apprentissage permettant de solliciter et développer les habiletés mentales (motivation et confiance, concentration, vigilance, ...), condition indispensable à une mobilisation et au développement efficace des autres ressources.

LE CLIMAT D'APPRENTISSAGE

Le joueur de rugby est placé dans des situations où le risque potentiel est constant. Pour lui permettre de pratiquer l'activité dans les meilleures conditions, toutes les mesures de sécurité doivent être mises en œuvre, en créant un climat d'apprentissage préservant l'intégrité physique et psychique.
On trouve au centre du "concept pédagogique" le dialogue entre partenaires, c'est à dire entre l'Educateur et le Joueur. Cette collaboration se caractérise par l'échange d'expériences individuelles et d'informations importantes pour le processus d'apprentissage. Elle débouche sur des rapports privilégiant la confiance et la responsabilité.
On comprend mieux l'importance des rapports joueurs - éducateur- qui vont déterminer le cadre dans lequel les acteurs vont évoluer. Ce cadre est régi par un certain nombre de règles agréées par l'ensemble du groupe et qu'on appelle « les règles de vie ».
La cohésion de l'ensemble est garantie par le niveau d'exigence réciproque entre les joueurs et les éducateurs, ce qui confère aux deux parties une obligation de qualité permanente.
Le joueur, qui n'est pas seulement le consommateur d'un contenu conçu et conduit par son éducateur, mobilise ses propres ressources pour progresser, en pleine conscience de ce qu'il met en œuvre, ce qui demande partage du projet et des données théoriques.

L'APPRENTISSAGE

L'ÉDUCATEUR

L'Educateur souhaitant accélérer le processus d'apprentissage est souvent tenté de copier les systèmes utilisés par les joueurs seniors et prescrit des comportements (au niveau technique et stratégique) que les joueurs essaieront de reproduire avec plus ou moins de réussite.
Même si parfois les réalisations du joueur correspondent aux comportements attendus de l'Educateur, ces prescriptions orales - « pédagogie du dire »- ne peuvent qu'aboutir :

-d'une part à une formation très incomplète car il n'est pas possible de donner toutes les recettes qui vont permettre au joueur de jouer juste et bien

- d'autre part à un « dressage » par lequel le joueur s'enferme dans des stéréotypes.

Dicter des comportements peut entraîner une mobilisation de certaines ressources du joueur, mais en aucun cas n'aura d'effet sur leur développement.
Peut-on imaginer développer des ressources physiques uniquement en parlant, ou en étant spectateur ? Il en est de même pour les autres ressources.
Nous entendons souvent des éducateurs, parlant d'un de leur joueurs, dire : « je le lui ai dit 50 fois ! Il ne le fait toujours pas ! ». N'est-ce pas, tout simplement, parce qu'il ne l'a jamais appris ?
Aider un joueur à se former, c'est le mettre en situation pour qu'il puisse développer toutes ses ressources. Il pourra ainsi se construire des automatismes qui lui permettront de prendre des initiatives et s'adapter à celles de ses partenaires et adversaires.

Aux compétences d'animateur mises en œuvre dans l'étape précédente, doivent s'ajouter celles d'un initiateur, d'un formateur.
A la relation pratiquant - éducateur privilégiant le domaine affectif, se substitue donc une relation faite de respect, de confiance et d'autorité basée sur les qualités morales et les compétences technico pédagogiques.
L'augmentation de l'intérêt porté à la qualité de sa pratique, son envie de progresser, d'obtenir des succès en compétition, font que le joueur devient exigeant et recherche un éducateur possédant un haut niveau de connaissances, d'habileté d'enseignement et capable de répondre avec précision à ses questions techniques.
Pouvoir établir le lien entre la connaissance théorique du jeu, du joueur, de la démarche d'apprentissage et la mise en application sur le terrain exige l'acquisition d'un certain nombre de compétences.
Le pratiquant accorde une importance accrue à son club, à son équipe, à ses relations avec les partenaires et adversaires. L'Educateur tout en préservant son autonomie et sa motivation, doit l'aider à s'intégrer, à se socialiser.
Le programme du 2ème cycle « entraînement », au travers de son modèle en alternance théorie pratique, assure une formation concrète et vivante qui devrait rendre le stagiaire capable d'analyser le comportement des joueurs pour concevoir et conduire des séances d'entraînement en prenant en compte les exigences du jeu, les ressources et la sécurité des joueurs.
L'attention de l'Educateur est attirée sur son rôle dans la construction de la personnalité du joueur qui lui est confié en veillant à son épanouissement.

DIPLÔME

2E CYCLE ENTRAINEMENT

FORMATEUR

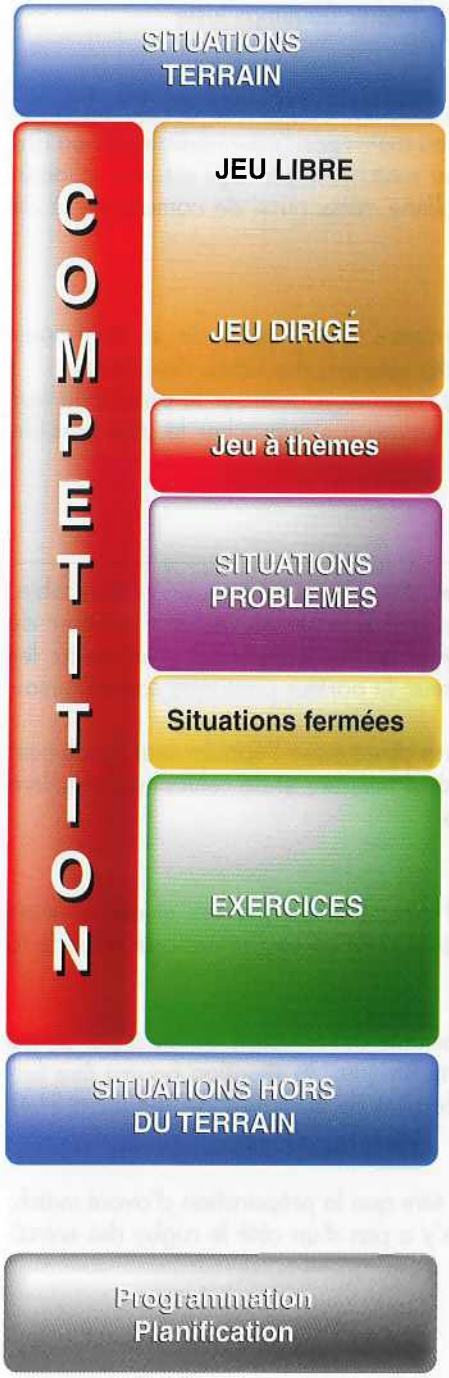
Concevoir, conduire des séances d'entraînement et encadrer les compétitions en se référant en permanence et méthodiquement aux

- Ressources du joueur et à sa sécurité
- Exigences du jeu actuelle et futures
- Fondements de la démarche pédagogique.

LES OBLIGATIONS FÉDÉRALES

Un minimum de niveau de formation est requis pour encadrer une équipe selon les niveaux de compétition. La liste de ces obligations est publiée chaque saison dans les réglements généraux de la FFR. Un contrôle est institué en début de chaque saison pour vérifier la comformité des associations..

LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE
GÉNÉRALITÉS



Les situations d'apprentissage sont multiples. Elles se déroulent en alternance et s'articulent méthodiquement, sur le terrain ou en dehors.

1. LES SITUATIONS HORS DU TERRAIN

S'appuyant sur des supports tels que vidéo, tableau, dialogue... Elles constituent un moyen, avec le terrain, de partage des données théoriques entre les joueurs et l'éducateur.

2. LES SITUATIONS TERRAIN

Les compétitions :

– Elles occupent une place centrale parmi les situations d'apprentissage, car elles placent le joueur dans la plénitude des exigences du jeu.
– Elles constituent pour l'éducateur le point de départ de la construction d'autres situations et le moyen privilégié de l'évaluation.
Le climat favorisant les apprentissages, le plaisir et la fidélisation des joueurs devra être garanti.

Le jeu dirigé :

– C'est le moment où le joueur s'exerce à ce qu'il sait faire et peut exprimer, dans le plaisir, sa créativité et ses qualités d'adaptation.
– L'éducateur peut faire évoluer son implication du "laisser faire" (simple observateur ou arbitre) au "jeu à thèmes" où le traitement ne consistera qu'à garantir des mises en situation correspondant aux objectifs visés.

Les exercices

Nous classons dans cette catégorie tous les exercices préparatoires, les répétitions gestuelles, les situations sans opposition, avec utilisation de matériel (joug, boucliers...)
– Ce peut être également un moment de renforcement des acquisitions ou encore l'occasion d'automatiser certaines réponses.
– L'éducateur veillera à assurer le lien entre ces mises en situation et le jeu et fera preuve d'une très grande exigence sur le plan de la réalisation.

Les situations problèmes

– Ces situations généralisantes ou particulières sont toujours extraites du jeu produit momentanément par le joueur.
– Leur construction et leur conduite nécessitent de la part de l'éducateur des compétences, basées sur sa connaissance du jeu et des joueurs.
En faisant évoluer :
- les collectifs de travail
- les rapports de force
- l'utilisation de consignes...
– L'éducateur permettra aux joueurs d'apprendre à reconnaître, puis résoudre les problèmes rencontrés dans les situations tactiques et stratégiques : il les aidera à construire et s'approprier des repères qui généreront créativité et adaptation.

Aucune de ces situations ne suffit à elle seule à régler tous les problèmes rencontrés. En revanche, leur combinaison est susceptible de construire, souvent par paliers, les compétences menant aux résultats attendus, à condition d'y intégrer les dimensions mentales et physiques. Au même titre, la diversité et la complémentarité des intervenants aident le joueur à se construire.

L'alternance des situations d'apprentissage sera planifiée, programmée dans un souci de cohérence et de logique, en fonction, principalement, des constats et des enseignements puisés dans la compétition.

EXEMPLE DE SEANCE AVEC DES MOINS DE 17 ANS

OBJECTIFS ET THÈMES

Objectifs : mobiliser et développer les ressources perceptives et décisionnelles - construction de repères pour avancer collectivement - et techniques.
Thème : intégration dans une organisation collective pour conserver le ballon et le libérer au temps juste

PARTAGE DU PROJET

Les problèmes de conservation doivent être logiquement reliés au mouvement des joueurs, au plan de circulation établi dans les phases de mouvement. Le constat est partagé avec les joueurs, ils doivent, au moins par l'intermédiaire du ou des leaders, pouvoir donner leur sentiment sur les problèmes rencontrés lors du dernier match. Ce partage est une situation d'apprentissage à part entière, qui, non seulement permet de bien poser le problème, mais aussi de commencer à en explorer les solutions du point de vue théorique.

ECHAUFFEMENT

Les aspects physiologiques sont bien entendus traités prioritairement pour permettre aux joueurs de se confronter aux exigences de la séance d'entraînement en toute sécurité, que ce soit au plan des courses, des luttes, des chutes ...
Il doit permettre aussi à l'ensemble des joueurs d'accéder à une autonomie, en les responsabilisant sur la qualité de leur échauffement. Leur faire construire de véritables « routines » d'échauffement les aidera à s'approcher le plus possible de l'état idéal de performance à l'entame des matches et des entraînements.

CORPS DE LA SÉANCE

■ **1ère situation :** Jeu dirigé en collectif total, avec lancement de jeu en situation d'équilibre ou légèrement favorable. Dans un premier temps mise en évidence des problèmes rencontrés évoqués dans le « partage du projet » et début de réponses puis évolution vers une situation problème avec incorporation de consignes de fonctionnement pour mettre les joueurs en phase de construction de leurs repères. Au signal "garde !" de l'éducateur, le porteur provoque son adversaire direct et va au contact.
a) avec score : 1 point si le soutien latéral intérieur prend de vitesse son adversaire direct pour l'épaulement (la plupart du temps il y a conjugaison de l'action du porteur qui se rapproche du soutien latéral intérieur et de celui-ci qui accélère après la passe). 1 point si le ballon est jouable immédiatement par le soutien axial.
b) évolution sans score

■ **2ème situation :** en collectif partiel pour solliciter de manière optimale l'ensemble des joueurs et affiner leurs réponses, tant sur le plan perceptivo-décisionnel que sur le plan technique. Le même style de lancement que celui de la situation 1 peut-être utilisé (situation S13)

■ **3ème situation :** en collectif très réduit 5 contre 5, avec une modulation importante des rapports de force par un jeu de consignes aux opposants. Si les problèmes prioritaires concernent les aspects techniques, la situation pourra être fermée en systématisant une forme d'opposition et en augmentant les exigences sur le plan de la réalisation.(situation S14)

BILAN ET MISSIONNEMENT POUR LE PROCHAIN MATCH

Ce moment revêt une certaine importance puisqu'il permet de renforcer, au même titre que la préparation d'avant match, le lien entre les contenus d'entraînement et ce qui va être demandé en match : il n'y a pas d'un côté le rugby des entraînements et de l'autre côté celui des matches

SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY
SOCIETE GENERALE
SOCIETE GENERALE PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY

L'ÉVALUATION DU JOUEUR

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS OBSERVABLES UTILISABLES A CETTE

ETAPE

Ces comportements, hiérarchisés et appréciés, traduisent des capacités liées aux principes fondamentaux. Il est bien évident que cette grille, non exhaustive, est à compléter par les comportements spécifiquement liés au poste, dans les Phases Ordonnées, à partir des cadets.

			☹ →	😐 →		☺
Phase de Mouvement	Utilisateur	Porteur de balle	Avance rarement ou en travers	Avance et perd la balle	Avance mais arrête le ballon	Avance et libère ou passe le ballon	Avance et fait avancer les autres en choisissant le joueur le mieux placé
		Non porteur de balle	Attend que le ballon lui parvienne	Se déplace sans s'intégrer au jeu	Se déplace en prenant en compte le mouvement du ballon	Idem précédent, prend en compte le mouvement de son partenaire	Idem précédent, prend en compte le mouvement de l'adversaire
	Opposant	Homme contre homme	N'est pas placé en avance (contre-pied) en retard (débordé)	Placé, mais n'arrête pas l'adversaire, ni le ballon	Avance, bien placé, arrête l'adversaire mais pas le ballon	Avance, bien placé, arrête l'adversaire et le ballon	Plaquage efficace La balle est récupérable par ses partenaires
		Collectif de ligne	Avance sans tenir compte de ses partenaires	Avance avec ses partenaires, mais n'assure pas le soutien	Assure le soutien de ses partenaires proches	S'intègre dans les différents rideaux, mais n'assure pas la récupération du ballon	S'intègre dans les différents rideaux, assure la récupération du ballon ou la contre-attaque
Phase de Fixation		Homme contre homme	Accepte rarement le contact	Accepte le contact, mais craint le déséquilibre	Accepte le contact en utilisation mais pas en opposition	S'investit dans toutes les formes de contact ou de luttes individuelles en intégrant la vie du ballon	Idem précédent avec pression maximale
		Combat collectif	Participe rarement à la lutte	Lutte sur les bords du regroupement, jamais au cœur	Lutte au cœur seulement pour le ballon	Lutte pour le ballon et pour repousser l'adversaire, mais de manière individuelle donc peu efficace	S'intègre à l'organisation générale de manière collective donc efficace
Règles et Esprit		Connaissance et utilisation des règles	Connaît approximativement les règles fondamentales (quelques fois pénalisé par rapport au hors-jeu et sur plaquage)	N'est pas pénalisé ni pénalisable en rapport avec les règles fondamentales mais ne les utilise pas au mieux de ses possibilités	Est rarement pénalisé ou pénalisable dans toutes les phases du jeu	Utilise efficacement les règles fondamentales mais insuffisamment les règles complémentaires	Intégration totale de toutes les règles
		Esprit du jeu	Accepte les erreurs de ses partenaires	Tolère les « erreurs d'arbitrage »	Accepte les fautes de l'adversaire	Est capable d'aider ses partenaires à accepter les fautes	Est capable de jouer sereinement et au mieux de ses possibilités, quelles que soient les difficultés et en faisant preuve de loyauté
Socialisation		Joueur	Motivé mais individualiste	Motivé, adhère, sans influer	Prend des initiatives au service du groupe, respectueux des consignes	Incite et encourage	Stratège Leader
		Arbitre	Subit la situation.	Impose des décisions	Comprend la situation.	Se fait comprendre	Anime la situation.

La Fiche profil

La fiche va symboliser l'entrée du jeune dans un processus de reconnaissance, de prise en compte de ses possibilités : c'est un évènement fort dans son parcours car cette reconnaissance produit des effets de motivation supplémentaire et le fait entrer dans une démarche de projet personnalisé.

FICHE PROFIL

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____/____/20____ Taille : _____ Poids : _____

Club et comité : _____ Poste (s) : _____

Note/20* : _____ Date évaluation : _____ Lieu : _____

Actuel et meilleur : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stabilité — Faible / Instable — Moyen — Bien / Stable

	actuel		meilleur		stabilité
HABILETES MENTALES					
motivation					
confiance					
concentration					
communication					
PERCEPTIF ET DECISIONNEL					
TECHNIQUE					
PHYSIQUE					

Commentaires : _____

_____

_____

Objectifs : _____

_____

_____

LISTE DES SITUATIONS PROBLÈMES ET EXERCICES PROPOSÉS

La présentation des situations problèmes est expliquée dans le document « généralités » page 63. Y figure aussi un ensemble de conseils pour leur conduite pages 64 à 70.

Remarques sur les situations problèmes

Le classement en S1, S2 ... ne doit pas être considéré comme une chronologie à suivre à la lettre. Le choix d'une de ces situations doit être réalisé en fonction des besoins momentanés. Nous attirons aussi votre attention sur le fait que chaque présentation de situation problème correspond en fait à ... plusieurs situations. Il est indispensable de :

- lire les objectifs et comportements attendus décrits.
- se référer aux propositions de régulations et d'évolutions de la situation.

PHASES DE JEU	THEMES			Situations problèmes	Exercices
PHASES DE MOUVEMENT	Circulation offensive			S1-S2-S3-S9-S10-Test	E2-E5
	Circulation défensive			S1-S2-S3-S9-S10-Test	E2-E3-PT2
	Jeu pénétrant			S1-S4-S6-S7-S16-Test	E5-E7
	Jeu déployé			S1-S2-S4-S5-S6-S8-Test	E5-E6
	Jeu au pied			S1-S5-Test	E9-E10-E11-E12-E13
	Contre-attaque sur 1er et 2e rideau			S11-Test	
	Contre-attaque à partir du plan profond			Evol. S5-Evol. S11	
PHASES DE FIXATION (ARRET DU BALLON)	Gestion des luttes et contacts	Plaquages, blocages		S13-S14-Test	E1-E2-E3-E4-E8-PT3-PT4
		Mêlées spontanées		S13-S14	E1-E2-PT2-PT3
		Mauls		S13-S14-S16	E1-E4-E8-PT4
	Relance du mouvement en	Déséquilibre favorable		S12-S15-Evol. S16	
		Equilibre		S12-S15-Evol. S16	
		Déséquilibre défavorable		S12-Evol. S15	
PHASES ORDONNEES	Mêlée	Organisation, conquête	Préparatifs, sécurité	Toutes les situations avec luttes et contacts	E14-PT1
			Placements, jeu au poste		E14-PT1
		Lancements		S15-S17-S18	
	Touche	Organisation, conquête	Préparatifs, sécurité	S19	E15-E16-PT5
			Placements, jeu au poste	S19	E15-E16-PT5
		Lancements		S17	
	Coup d'envoi et de renvoi	Organisation, conquête	Conquête aérienne		Evol. E16-PT5
			Placements, rôles		Evol. E16-PT5
	Coups de pieds franc et pénalité			S12-S17	

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
Circulation des joueurs offensive et défensive

S1

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel
rendre les joueurs capables :
- d'identifier et s'approprier les repères de circulation.

Comportements attendus

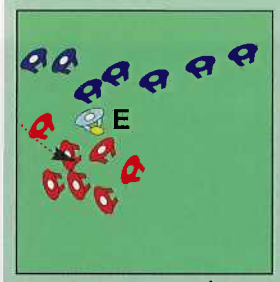
Porteur : j'avance et utilise le partenaire le mieux placé pour avancer avant d'être bloqué
- si j'arrive au contact, je m'organise (tête , dos , bassin) pour conserver le ballon et le rendre disponible pour mes partenaires.

Non Porteur :
- si je suis à l'extérieur de mon partenaire porteur du ballon (le ballon se rapproche de moi), je cherche à me démarquer sur la largeur du terrain.
- si je suis à l'intérieur de mon partenaire porteur du ballon (le ballon s'éloigne de moi), je soutiens le porteur du ballon en me plaçant dans son axe (dans son dos). S'il se fait prendre avec le ballon, je viens l'aider à le conserver et à l'utiliser.

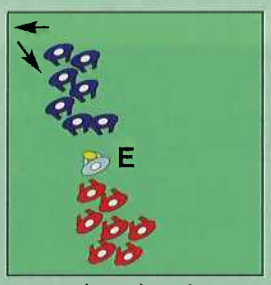
Opposants : j'empêche le plus rapidement possible les adversaires d'avancer.
- si je suis proche du porteur je le plaque.
- si je suis éloigné du porteur je m'informe sur le placement de mes partenaires et des adversaires, je prends en charge l'un d'eux, et cherche à avancer rapidement avec les autres.

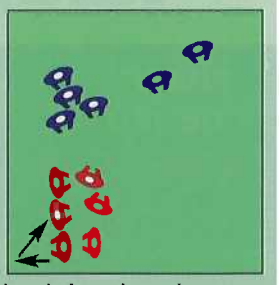
Dispositif :

Groupe : env 8 joueurs par équipe
Espace : larg : doit permettre de jouer dans le même sens si pénétration ou blocage du partenaire
Temps : 4 à 5 ballons par équipe
Matériel : ballon, balises et maillots
But : marquer avec le moins de blocage possible
Score : 5 pts par essai, points sur le bon choix
Lancement du jeu : Exemples de lancements



E par sa course et en donnant un temps d'avance aux utilisateurs génère un déséquilibre





Au signal "1", les utilisateurs touchent la ligne de touche et vont jouer, au signal "2", même chose pour les opposants : plus il y a de temps entre "1" et "2", plus le déséquilibre créé est important.

Consignes, règles :

- pour tous : respect du règlement
  respect des consignes

Critères de réussite : les utilisateurs battent le rideau défensif sans blocage prolongé.

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Courses en travers du porteur du ballon	→ Démontrer par arrêts images les « fermetures de portes » provoquées par ces courses. → Montrer que pendant qu'on court en travers, la défense avance
– Difficultés à se déplacer pendant la phase de pré lancement – Répartition des rôles inefficace (« ils font tous la même chose »)	→ Insister sur la notion de démarquage et aider les joueurs à choisir les bonnes répartitions de rôle (qui soutient dans l'axe, qui se démarque plus loin ?) → Utiliser des situations en collectif très réduit (3+1c 2+2 ...)
– Les opposants ne posent pas assez de problèmes aux utilisateurs.	→ Réduire le déséquilibre généré par le pré lancement

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Toutes les variations possibles de rapport de force (de très favorable à très défavorable)	→ Tenir compte de l'évolution du niveau des joueurs, construire avec eux des repères qui les aideront à bien se répartir les rôles en attaque comme en défense. → Le jeu au pied va apparaître si les opposants sont organisés en barrage
– Sur la même structure renforcement de la répartition défensive des joueurs, en donnant des consignes aux utilisateurs.	→ Améliorer les réponses défensives collectives

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
Circulation des joueurs offensive et défensive

S2

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel puis technique

Rendre les joueurs capables :

- de faire avancer leur partenaire démarqué
- d'assurer le soutien après avoir passé le ballon
- d'être efficaces au point de rencontre
- de cadrer défensivement, plaquer le porteur de balle
- de se réinvestir très rapidement dans les tâches défensives.

Comportements attendus

Porteur : j'avance le plus droit possible, place mon regard pour voir adversaires et partenaire, fais avancer mon partenaire avant d'être bloqué et j'accélère pour le soutenir.

- si je ne peux pas éviter le contact, je m'organise (tête , dos , bassin) pour rendre le ballon disponible pour E qui le passera à mon partenaire

Non Porteur : je soutiens mon partenaire en me plaçant devant l'espace libre (« à l'extérieur ») et en me tenant prêt à recevoir le ballon.

- s'il se fait prendre avec le ballon, je me prépare à recevoir la passe de E qui va récupérer le ballon.

1er Opposant : j'avance rapidement puis contrôle ma vitesse pour plaquer le porteur avant qu'il passe le ballon

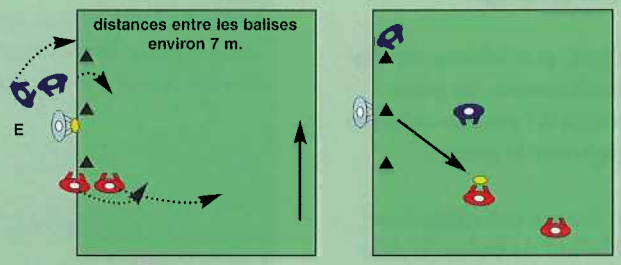
si je ne suis pas fixé par la passe, je vais vite plaquer le partenaire du porteur qui reçoit le ballon

2e Opposant : je respecte les consignes qui concernent mon intervention et idem 1er défenseur.

Dispositif

Groupe : 2 utilisateurs et 2 opposants
Espace : larg : env 15 m, long : env. 20 m
Temps : 3 à 4 ballons par équipe.
Matériel : ballon, balises et maillots
But : Marquer plus que l'adversaire
Score : 5 pts par essai + 2 pts si passe au temps juste
- 2 points si blocage et utilisation de E

Lancement du jeu : quand E lance le ballon en l'air :
. les utilisateurs se déplacent sur la largeur du terrain
. les opposants entrent sur le terrain par leurs balises d'entrée.
Ils ne pourront avancer (dépasser le niveau de leur balise) qu'à la passe de E au premier utilisateur.



Consignes, règles :
- pour tous : respect du règlement
- pour les utilisateurs : respect des consignes liées au lancement. **Si blocage ou plaquage du 1er attaquant, E** récupère le ballon et le passe au 2ème attaquant.
- pour les opposants : 1er opp : je me charge du 1er attaquant
2ème opp : je m'adapte à la situation pour empêcher les utilisateurs de marquer.

Critères de réussite : Essais marqués sans arrêt du mouvement du ballon.

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Les joueurs hésitent à avancer, fuient les défenseurs	→ Utiliser des exercices aidant à résoudre les problèmes affectifs
– Tendance à aller au contact avant d'essayer de faire avancer le partenaire	→ Faciliter le lancement en plaçant les joueurs sur le terrain avant le lancement.
	→ Jouer sur le temps de départ du 1er opposant
	→ Arrêts sur image, faire chercher…
– Peu d'implication sur le plan défensif	→ Score sur les plaquages réussis
– Le partenaire du porteur reçoit le ballon arrêté	→ Renforcer la notion de « prise d'élan »
– Joueurs dominants sur le plan physique	→ Faire des groupes de niveau
	→ Si dominants utilisateurs : faire avancer plus rapidement les opposants, si dominants opposants faire l'inverse.

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
- Faire évoluer le nombre de joueurs (2 x 1, 2 + 1 x 2 ..) , les temps d'entrée - Action terminée si blocage du porteur du ballon.	→ Faire vivre un grand nombre de situations, éviter une forme de stéréotype. → Renforcer les exigences sur les bons choix du porteur du ballon.
- Arrivée d'un autre joueur si blocage du porteur du ballon, pour aider à la conservation et à l'utilisation	→ Apprentissage du rôle du soutien « axial»
- Axer le travail sur l'opposition en donnant des consignes aux utilisateurs (garde, donne, feinte de passe ..)	→ Apprentissage sur la coopération en opposition

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
circulation défensive

S3

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel puis technique
Rendre les joueurs capables :
- de s'organiser défensivement
- cadrer défensivement
- récupérer et contre-attaquer

Comportements attendus

S'informer, pré agir, anticiper, communiquer

Opposants :
je plaque le porteur de ballon s'il est dans ma zone de plaquage.

- Si je suis éloigné, je m'informe des placements et déplacements des adversaires et participe à l'avancée collective dès que le règlement le permet.
- Si je suis en avance par rapport au mouvement latéral du ballon je reste au marquage du joueur
- Si je suis en retard par rapport au mouvement latéral du ballon (garde du corps), je continue à avancer (épaulement défensif) soit pour aider le cadreur défensif à faire tomber le porteur, soit pour récupérer le ballon

Dispositif :

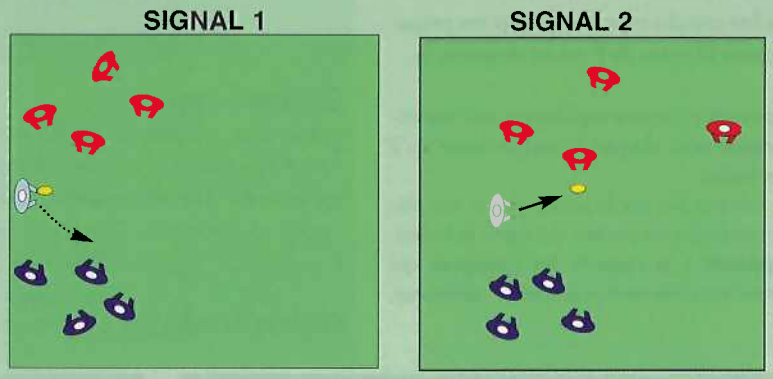
Groupe : 4 joueurs par équipe
Espace : larg : assez large pour permettre de rebonds offensifs et des contre-attaques
long : 1.5 fois largeur + 2 en-buts (30 -40 m)
Temps : durée = séquence de jeu 1 à 2 min, 4à 5 ballons par équipe
Matériel : 2 ballons
But : Marquer à partir du lancement de jeu
Score : 5 pts par essai, 3 points si la ligne d'avantage est franchie et le ballon récupéré.

Consignes, règles :

Respecter le hors jeu sur lancement de jeu pour les opposants
Ils ne bougent pas jusqu'au déclenchement

Lancement du jeu :

L'éducateur se déplace avec les 2 équipes. Au signal «1 » les utilisateurs peuvent se démarquer sur la largeur. Au signal « 2 » le jeu commence et les opposants doivent se réorganiser pour s'opposer, récupérer et contre-attaquer.



POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
- Les joueurs circulent de façon incohérente et non économique	→ Rappeler les règles d'action, proposer les repères de circulation
- Les joueurs ne communiquent pas entre eux	
- Les joueurs n'avancent pas pour s'opposer	
- Plaquages manqués	→ Exercices de plaquages

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
- Réduire le temps entre les signaux 1 et 2	→ Prendre de moins en moins de temps pour s'organiser en opposition
- Donner des consignes aux utilisateurs	→ "cibler" le type de réponse défensive attendu, vérifier la qualité de la communication

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
alternance jeu pénétrant - jeu déployé

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel puis technique

Rendre les joueurs capables:

- de construire et utiliser les repères qui leur permettront de percevoir le moment de transformation.
- de réaliser de manière optimale cette transformation
- d'utiliser efficacement le jeu déployé

Comportements attendus

- Le porteur décide de la transformation avant l'arrêt du ballon (perception de la modification du rapport de force générée par le jeu pénétrant).

- Le joueur soutien axial joue un rôle de pivot, il ne prend pas le ballon à hauteur à pleine vitesse. Il fait la passe au soutien placé sur la largeur

- Les joueurs soutiens sur la largeur, se sont déplacés suffisamment tôt en nombre et en rythme, avec la profondeur nécessaire, pour courir droit et se démarquer de l'adversaire ou l'obliger à s'étirer ce qui provoquera d'autres axes de pénétration. La prise de balle, les formes de passe, les courses avec ballon seront fonction du rapport de force (déséquilibre numérique, positionnel, potentiels de joueurs...)

Dispositif :

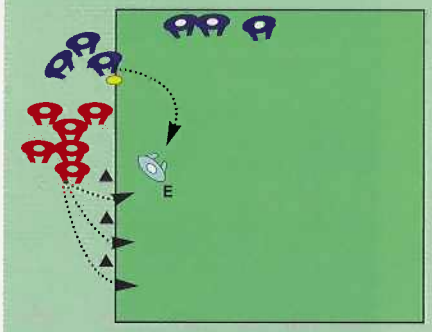
Groupe : 6 x 6
Espace : 30 x 20
Temps : 6 ballons par équipe
Matériel : 1 ballon, des balises, des maillots ou des chasubles

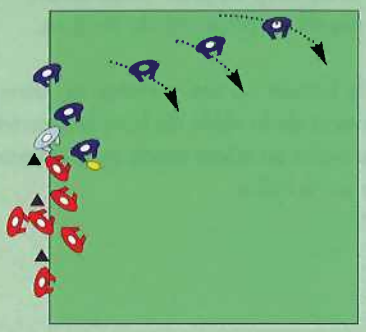
But : marquer

Consignes, règles : défense sur le ballon puis défense totale.

Critères de réussite : resserrement de la défense puis contournement

Lancement du jeu : Variante de la situation "amélioration du jeu pénétrant" (mise en échec de cette forme de jeu ou plutôt aboutissement des effets de cette forme de jeu par un resserrement, une concentration, une fixation de la défense ...) avec des joueurs utilisateurs en réserve latérale extérieure. Le 1er utilisateur lance le ballon à l'Educateur ce qui déclenche la mise en mouvement de tous les joueurs (uti. et oppo.), l'Educateur redonne en pivot à ce 1er utilisateur. Les défenseurs entrent par 3 balises (1 à la 1ère, 4 à la 2ème et 1 à la 3ème).





POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Le porteur n'avance pas ou trop (blocage)	→ Travail du jeu pénétrant
– Le joueur pivot s'engage	→ Travail de la transformation du jeu : perception du moment par amélioration de la perception de la pression défensive, mise en place de "signaux" (relation porteur - soutien axial) ...
– Les joueurs soutiens latéraux ne sont pas disposés de manière efficace (courses en travers, pas d'avancée, ballons qui tombent ...)	→ Vérifier qu'ils ont matériellement le temps de se positionner, et/ou travail du jeu déployé

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Mise en échec plus ou moins rapide du pénétrant	→ Varier la pression pour améliorer la perception et la qualité du choix du moment de la transformation et rendre la situation plus ou moins facile à jouer.
– Choix du côté de la transformation en donnant des consignes supplémentaires à la défense (pré positionnement ou déplacements en cours d'action)	→ Renforcer les prises d'information, éviter des formes de stéréotype.

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
alternance jeu déployé - jeu au pied

S5

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel puis technique

Rendre les joueurs capables de :

- construire et utiliser les repères qui leur permettront de percevoir le moment de transformation.
- réaliser efficacement le jeu au pied

Comportements attendus

- le porteur prend les informations qui lui permettront de prendre conscience du moment et de la forme du jeu au pied : "aspiration" du réseau défensif, tous en 1er rideau,
partenaires disponibles pour suivre le jeu au pied.

- il passe au pied dans un espace libre plus ou moins profond
- il se ménage les conditions de réussite du coup de pied: corps écran, équilibre, proximité du vis à vis...

- le botteur ou ses partenaires, dans le respect de la règle du hors-jeu, arrivent au moins en même temps que l'adversaire sur le ballon.

Dispositif :

Groupe : 6 contre 6
Espace : 40m par 80
Temps : 6 ballons par équipe
Matériel : 1 ballon, des balises, maillots ou chasubles

But : marquer

Consignes, règles :

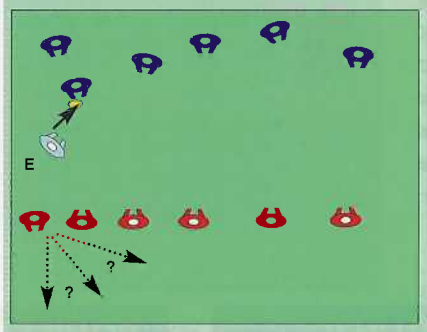
Défense homme x homme, plus ou moins ouverte. Vigilance sur la règle du hors-jeu.

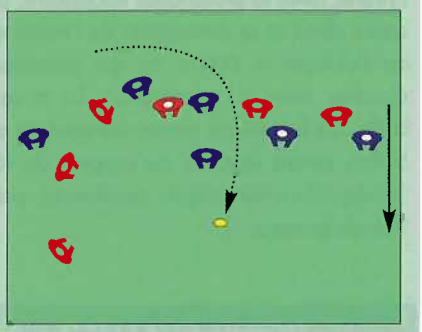
Critères de réussite :

Le jeu au pied permet à l'équipe qui l'utilise d'avancer, de récupérer le ballon et d'enchaîner

Lancement de jeu :

en jeu déployé, lorsqu'un côté de passe est choisi il est interdit de renverser le jeu. Il se réalisera sous forme jouée avec possibilité pour l'adversaire de choisir entre l'arrêt de volée ou la contre-attaque avec les mêmes consignes en jeu réel à ce moment.





POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Le choix est réalisé trop tard (blocage du partenaire).	→ Travail à effectif réduit (2 x 2)
– Le choix est réalisé trop tôt	
– Le ballon est récupéré par l'adversaire sans lui imposser de pression	→ Travail à effectif réduit (2 uti. x 2 opp + 1 avec consignes de déplacement).

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Jouer sur la pression défensive et sur les règles de la contre-attaque	→ Construction par le porteur des conditions qui lui permettront de bien réaliser le jeu au pied malgré la pression ("confort" nécessaire, attitudes ...) et renforcer les exigences quant à la réalisation (lutte et contre-attaque possibles)
– Jouer à toucher puis jeu réel au moment du jeu au pied.	→ Mettre moins de pression sur le botteur pour assurer une meilleure qualité du geste et agir prioritairement sur ses coéquipiers et l'éventuelle contre-attaque.

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
alternance jeu déployé - jeu pénétrant

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel puis technique.

Rendre les joueurs capables de :

- construire et utiliser les repères qui leur permettront de percevoir le moment de transformation.
- réaliser efficacement la transformation

Comportements attendus

- Le porteur décide de la transformation avant l'arrêt du ballon (prise d'information précédent ce choix axé sur la perception de la modification du rapport de force générée par le jeu déployé). Il oriente sa course vers l'intérieur et passe au joueur soutien axial.

- Le joueur soutien axial reste sur l'épaule intérieure du joueur qui le précède et intervient lorsque le porteur du ballon lui offre son couloir de jeu.

- Le joueur soutien axial enchaîne soit dans l'axe profond soit au large

- Le joueur soutien latéral continue à étirer la défense pour ouvrir ou maintenir ouverte la "porte" et faciliter le jeu pénétrant.

Dispositif :

Groupe : 6 contre 6
Espace: 50 m par 22 m
Temps: 6 ballons par équipe
Matériel: 1 ballon, des balises, maillots ou chasubles

But :

Marquer

Consignes, règles :

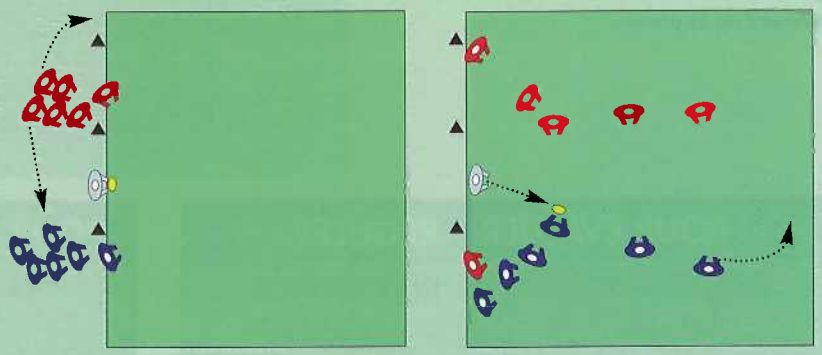
Défense homme contre homme stricte (le "déployé" ne doit pas passer)

Critères de réussite :

Pas d'arrêt du mouvement qui avance

Lancement de jeu :

lancement sur le dispositif étalé à équilibre numérique et positionnel avec les opposants. Des joueurs non impliqués dans le déployé restent en réserve. L'Educateur passe le ballon au 2ème ou 3ème joueur. Des consignes différentes peuvent être données aux opposants "en retard" (plus ou moins de profondeur, défense à la poursuite ...)



POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Le porteur n'avance pas suffisamment – Le porteur ne prend pas suffisamment tôt l'initiative et ne "rentre" pas – Les soutiens sont trop en avance (dépassent l'épaule intérieure) – Les partenaires sur la largeur ne continuent pas à étirer la défense.	→ Le porteur doit donner l'impression de vouloir franchir le 1er rideau → Travail du 2+1 x 2+1

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Donner le ballon à un joueur de manière aléatoire – Retarder ou avancer la défense	→Éviter toute forme de stéréotype, insister sur la vigilance, et vérifier la réelle construction de repères chez les joueurs →Rendre la situation plus ou moins complexe à lire et à réaliser. → Renforcer la nécessité pour le porteur du ballon d'avancer avant de faire pénétrer.

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
amélioration du jeu pénétrant

S7

Objectif(s)

Dominante : technique

Rendre les joueurs capables

- d'être très efficaces en jeu pénétrant
- de se construire et d'affiner les repères de circulation (joueurs et ballons)

Comportements attendus

Avancer individuellement ou faire avancer le plus rapidement et le plus profondément possible en concédant le moins de largeur possible.

- Porteur : passe avant contact en offrant à son soutien axial son couloir de jeu et continue sa course pour épauler et finir de fixer son adversaire direct. Le ballon doit être facilement contrôlé par un partenaire proche à pleine vitesse ("feuille morte")

- Soutien : reste sur l'épaule intérieur du porteur et entre dans son couloir de jeu en accélérant au moment de la passe. Il règle sa course sur celle du porteur en se garantissant une course "droite" au moment de la passe.

Dispositif :

Groupe : 6 joueurs par équipe
Espace: 15 m par 22 m
Temps: 6 ballons par équipe
Matériel: 1 ballon, des balises, maillots ou chasubles

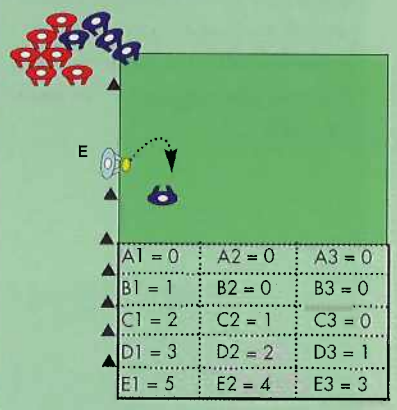
But : avancer profondément, marquer

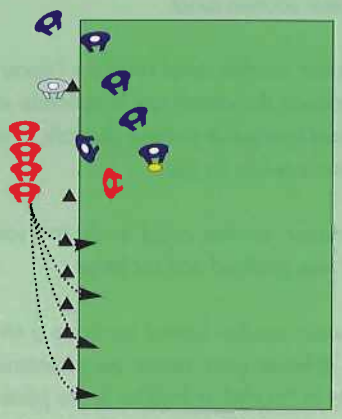
Score : voir les « zones ». Celles-ci, non matérialisées, induisent des « scores » en fonction des principes d'efficacité en jeu pénétrant (avancée profonde et faible consommation de « largeur »)

Critères de réussite : La rapidité et la profondeur de l'avancée. La faible "consommation" de largeur

Consignes, règles : Règles normales. Respect des temps d'entrée. Défense réelle

Lancement du jeu : l'Educateur passe à un utilisateur pivot, c'est le signal de départ des utilisateurs. Lorsque le joueur pivot reçoit la balle, les opposants entrent dans le champ de jeu en contournant chacun sa balise et avancent pour défendre.





POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Blocage immédiat (zone A1)	→ Insister sur la notion de passe avant contact et la capacité de courir après la passe → Demander à ce que les passes ne soient pas trop profondes → Vérifier les attitudes des joueurs et la façon de porter le ballon (orientation des épaules, corps écran ...)
– Blocage après un déplacement trop latéral (zone 3)	→ Pour que la passe soit moins latérale, insister pour que les soutiens n'anticipent pas sur l'extérieur du porteur. → Vérifier que le porteur offre bien son couloir de jeu et qu'il assure rapidement l'épaulement après sa passe → Vérifier les trajectoires de course des soutiens juste avant de recevoir le ballon

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Modifier la pression défensive: - en rapprochant ou en éloignant les balises, - en modifiant les temps d'entrée, - en donnant le ballon plus près de l'équilibre - en faisant entrer un ou des opposants par la même balise que les utilisateurs	→ Rendre la situation plus facile ou plus difficile à jouer.
– Autoriser le passage de plusieurs opposants par la même balise	→Provoquer un arrêt du ballon pour aider les joueurs à construire les repères qui leur permettront de choisir le moment de transformation du jeu

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
amélioration du jeu déployé

S8

Objectif(s)

Dominante : technique

Rendre les joueurs capables :

- d'être très efficaces en jeu déployé
- de se construire et d'affiner les repères de circulation (joueurs et ballons)

Comportements attendus

Avancer ou faire avancer en utilisant la largeur du terrain

- Conserver et utiliser l'espace libre extérieur

Porteur du ballon : arrêter le glissement défensif (direction de course, moment de la passe ...), assurer la qualité de la passe et l'épaulement après avoir passé le ballon.

Non porteurs : se démarque à l'extérieur de son adversaire direct pour étirer le dispositif ou le déborder. Arrête la course de démarquage (en travers) dès que le partenaire qui le précède reçoit le ballon (signal d'une course "droite").

Dispositif :

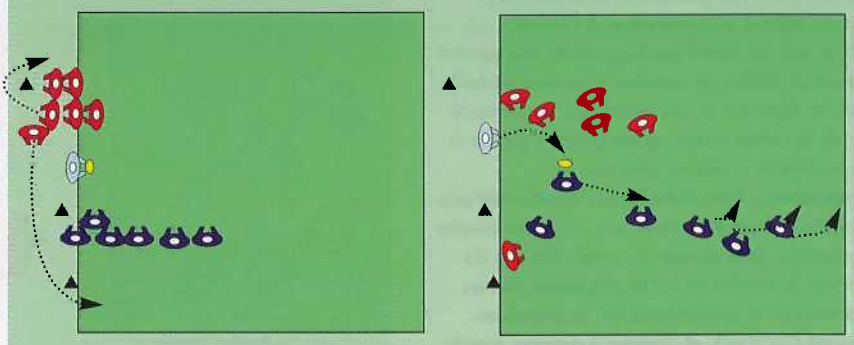
Groupe : 6 contre 6
Espace: 50 par 22 m
Temps: 6 ballons par équipe
Matériel: 1 ballon, des balises, maillots ou chasubles

But : Marquer

Consignes, règles : Respect des consignes du lancement, défense réelle. Rythme maximal.

Critères de réussite : Essais marqués, maintien et utilisation des espaces libres

Lancement du jeu : L'éducateur passe la balle à un relayeur, les utilisateurs occupent l'espace libre en se démarquant des adversaires directs. Les opposants contournent la balise et se répartissent en nombre et en rythme pour empêcher le débordement de leur adversaire direct.



POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Pas d'arrêt du glissement défensif (courses en travers, peu d'avancée ...)	→ Insister sur la notion de profondeur utile et les directions de course
– Les passes permettent au défenseur de rattraper le retard latéral	→ Amélioration gestuelle

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Augmenter ou diminuer le retard latéral par un déplacement des balises	→ Augmenter ou diminuer la difficulté de la situation
– Donner le ballon au n° 2 ou 3 ou 4 ou 5.	→ Donner la possibilité ou non d'avoir des joueurs en position de soutien axial.

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL: circulation offensive

S9

Objectif(s)

Priorité perceptive et décisionnelle
Rendre les joueurs capables :

- d'avancer seul ou en utilisant le partenaire proche
- de soutenir le porteur du ballon
- d'empêcher d'avancer seul et s'organiser pour s'opposer avec les partenaires proches

Comportements attendus

Porteur : j'avance, je tente de batre mon adverssaire direct puis utilise le partenaire le mieux placé pour avancer avant d'être bloqué
- si je ne peux pas éviter le contact, je m'organise (tête , dos , bassin) pour conserver le ballon et le rendre disponible pour mes partenaires.

Non Porteur : Si je suis à l'extérieur de mon partenaire porteur du ballon (le ballon se rapproche de moi), je cherche à me démarquer sur la largeur du terrain.
- Si je suis dernier passeur je bats de vitesse mon vis-à-vis pour gagner l'épaulement Si mon partenaire se fait prendre avec le ballon, je viens l'aider à le conserver et à l'utiliser.
- Si je suis en retard par rapport au mouvement latéral du ballon, je rattrape le porteur de balle sans le dépasser et suis garant de la continuité ou de la conservation. Je remplace le joueur à l'épaulement si celui-ci n'est pas là.

Opposants : j'empêche le plus rapidement possible les adversaires d'avancer. Si je suis proche du porteur, je le plaque. Si je suis éloigné du porteur je m'informe sur le placement de mes partenaires et des adversaires, je prends en charge l'un d'eux, et cherche à avancer rapidement avec les autres.

Dispositif :

Groupe : 4 contre 4
Espace: larg : doit permettre de jouer dans le même sens si pénétration ou blocage. long : 2 fois largeur + 2 en-buts
Temps: 4 ballons par équipe. Plusieurs manches
Matériel: 1 ballon, des balises, des chasubles.

Lancement de jeu :

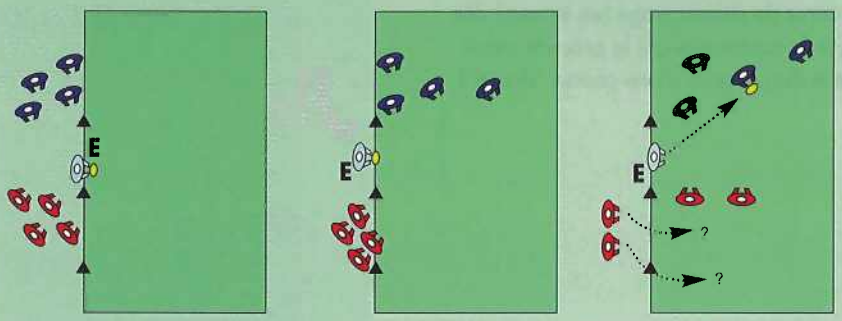
Au 1er signal, les utilisateurs rentrent sur le terrain
Au 2ème signal, les défenseurs rentrent sur le terrain et peuvent avancer à la passe du 1er attaquant.

Consignes, règles :

Les opposants varient leurs montées défensives : dans un 1er temps sur consignes de E, puis de leur propre initiative

Critères de réussite :

Les utilisateurs battent les différents rideaux défensifs sans blocage prolongé
Présence active d'un soutien dans un espace libre



Position de départ — 1er signal entrée des utilisateurs — 2e signal entrées différentes des opposants

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
- Courses en travers du porteur	→ Faire ressortir les « fermeture des portes » par des arrêts sur image.
- Difficultés pour se positionner sur le terrain, les utilisateurs restent centrés sur le ballon	→ Insister sur la notion de démarquage, et construire avec les joueurs une répartition logique des rôles (qui se démarque au large, qui soutient dans l'axe ?)
- Faible implication défensive des défenseurs qui rentrent par les balises plus profondes.	→ Valoriser par score les bonnes attitudes défensives
- Bons choix, mais mauvaise réalisation	→ Fermer la situation pour isoler les aspects techniques

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Utiliser toutes les variantes possibles d'échelonnement de l'opposition (placement des balises, défense à la poursuite qui rentre par la même balise que les utilisateurs…) jusqu'à situation d'équilibre, voire déséquilibre défavorable aux utilisateurs.	→ Faire vivre la diversité des oppositions et faire émerger l'efficacité d'une bonne répartition des rôles (efficace quelles que soient les situations)
– Utiliser le même type de structure pour le travail de renforcement de la répartition défensive, en donnant des consignes aux utilisateurs et en demandant à l'opposition de s'adapter (rajouter score sur plaquages, zone de terrain atteinte…)	→ Aborder les situations générant l'utilisation du jeu au pied. → Faire émerger l'efficacité d'une bonne répartition des rôles défensifs, travailler sur le type de communication nécessaire pour défendre collectivement,.

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
circulation offensive

S10

Objectif(s)
Priorité perceptive et décisionnelle
Rendre les joueurs capables :
- d'avancer seul ou en utilisant le partenaire proche
- de soutenir le porteur du ballon
- d'empêcher d'avancer seul et s'organiser pour s'opposer avec les partenaires proches

Comportements attendus
Porteur :
j'avance le plus droit possible avec vitesse, place mon regard pour voir adversaires et partenaire
Je continue à avancer ou fais avancer mon partenaire démarqué avant d'être bloqué et accélère pour le soutenir.
si je ne peux pas éviter le contact, je m'organise (tête , dos , bassin) pour rendre le ballon disponible pour mes partenaires.

Non Porteur (en avance sur le mouvement latéral du ballon) :
je me démarque avant que le partenaire qui précède ait le ballon.

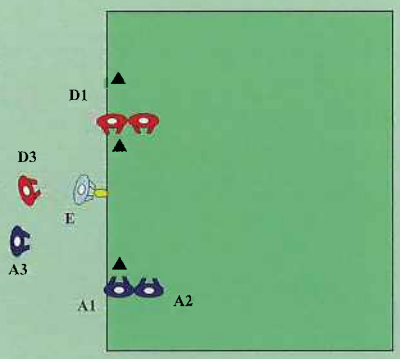
Non Porteur (en retard sur le mouvement latéral du ballon) :
je soutiens mon partenaire en me plaçant sur l'épaule intérieure du porteur et en me tenant prêt à recevoir le ballon. Si le porteur se fait prendre avec le ballon, je vais l'aider pour conserver le ballon.

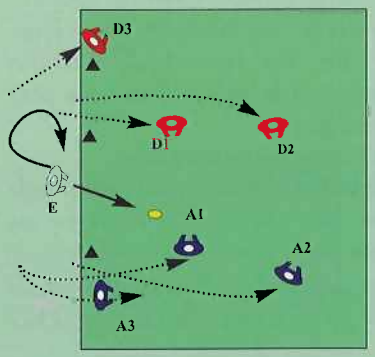
Opposants :
j'avance rapidement puis contrôle ma vitesse pour plaquer le porteur avant qu'il passe le ballon.
Si je ne suis pas fixé par la passe, je vais vite plaquer le partenaire du porteur qui reçoit le ballon.

Dispositif :
Groupe : 2+1 contre 2+1
Espace: larg : env. 15 m long : env.. 20 m
Temps: 3 à 4 ballons par équipe.
Matériel: ballon, balises et maillots

But : Marquer plus que l'adversaire
Score : 5 pts par essai + 2 pts si passe au joueur démarqué

Lancement du jeu : Au 1er signal, les utilisateurs entrent sur le terrain. Au 2ème signal, les défenseurs entrent sur le terrain et ne peuvent avancer qu'à la passe de l'éducateur.





Consignes, règles : respect des consignes liées au lancement.
- pour les opposants : deux types de consignes
  D1 prend A1 et D2 prend A2 avec retard de A3
  D1 et D2 prenent A1 avec soutien axial de D3

Critères de réussite : Essais marqués sans arrêt du mouvement du ballon

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
- Les joueurs hésitent à avancer, fuient les défenseurs	→ Faciliter le lancement en donnant des consignes précises aux opposants → Jouer sur le temps de départ du 1er opposant
- Les joueurs ne prennent pas l'info sur le joueur démarqué - Les joueurs ne communiquent pas - Tendance à aller au contact avant d'essayer de faire avancer le partenaire	→ Arrêts sur image, faire chercher. → Inciter le joueur démarqué à appeler le porteur
- Peu d'implication sur le plan défensif	→ Score sur les plaquages réussis
- Problème de dominants physiques	→ Si dominants utilisateurs : faire avancer plus rapidement les opposants, si dominants opposants faire l'inverse

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Faire évoluer les rapports de force	→ Faire vivre un grand nombre de situations, éviter une forme de stéréotype. → Renforcer les exigences sur les bons choix du porteur du ballon.
– Éliminer le passage de balises, en faisant reproduire les situations (rôles en fonction des positions momentanées)	→ Aider les joueurs à "repérer" cette répartition des rôles dans le jeu.
– Axer le travail sur la défense en donnant des consignes aux attaquants (garde, donne, feinte de passe ...)	→ Apprentissage sur la coopération défensive

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL
Contre attaque

S11

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel
Rendre les joueurs capables :
- de passer efficacement du statut d'opposant à celui d'utilisateur

Comportements attendus

Récupérateur : j'avance avec le ballon sur les points fragiles et vers le camp adverse.
Si je n'ai pas pu en percevoir, je fais avancer un partenaire venu en soutien.
Si je suis pris immédiatement, je m'organise (tête , dos , bassin) pour conserver le ballon et le rendre disponible pour mes partenaires.

Non Porteur contre attaquant:

proche : je me place rapidement près du porteur afin de pouvoir le soutenir et me rendre disponible : pour avancer à sa passe ou participer à la conservation du ballon, si le porteur est plaqué ou bloqué.

éloigné : je me replace très rapidement pour être disponible pour la contre attaque, en m'informant sur le replacement défensif des adversaires .

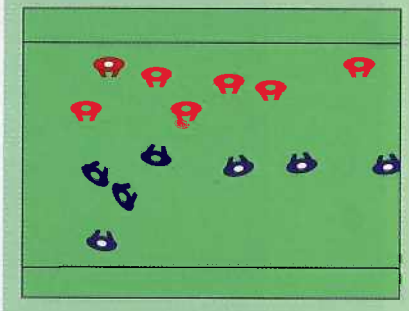
Opposant à la contre attaque : je me remobilise très vite sur les tâches défensives en faisant pression sur le récupérateur ou en me replaçant en barrage d'un futur porteur.

Dispositif :

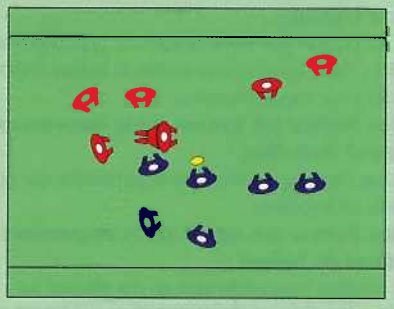
Groupe : 6 à 8 joueurs par équipe
Espace : suffisamment large pour permettre les rebonds d'attaque.
Long : env 2 fois la largeur + 2 en-but
Matériel : ballons et chasubles

Lancement du jeu :

le ballon est donné à une équipe qui le fait circuler pendant que les opposants avancent (jeu conventionnel). Au signal le porteur du ballon tombe au sol et lâche le ballon dans le camp adverse. Jeu réel dès la récupération du ballon par un opposant.



Jeu conventionnel



Contre attaque en jeu réel

Consignes, règles : Les opposants qui seront amenés à contre attaquer doivent impérativement avancer avant que le ballon soit récupéré.

Critères de réussite : La contre attaque permet d'avancer rapidement. Tous les joueurs font l'effort de se replacer pour être disponibles dans le jeu.

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Des joueurs ne respectent pas les consignes de fonctionnement – Les futurs contre attaquants n'avancent pas avant la contre attaque – Les contre attaquants ont du mal à avancer courses en travers, ballon donné à des joueurs sous pression – Le récupérateur prend le ballon sans avoir pris d'informations préalables – Les non porteurs ne profitent pas du temps de récupération pour modifier leurs placements (pour se redistribuer) – « L'amorce » de la contre attaque est difficile (blocage systématique, ballon repris par l'adversaire ...)	→ Lancer le jeu en faisant rappe-ler les consignes par un joueur. → Le ballon ne sera lâché vers l'avant par le porteur que s'il est plaqué. → Mettre en place un système de score valorisant l'avancée. → Travailler sur la pré action, les efforts mis au service de la disponibilité, du démarquage, la répartition des rôles (réduction possible des collectifs de travail) → Donner des consignes à l'équipe qui perd le ballon (serrés, larges, intervalles laissés libres ...) → Retour sur la circulation défensive, en particulier la mise en place du 2ème rideau.

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Imposer, à l'insu de l'équipe qui perd la balle, une forme de contre attaque à la main ou au pied. – Modifier les consignes de « perte de balle » données aux utilisateurs (à l'insu des futurs contre attaquants) par exemple : lâcher au contact dans le camp adverse ou dans son camp botter plus ou moins long et plus ou moins décentré	→ Travailler sur le « rebond défensif » redistribution des joueurs, temps de réaction, communication → Travailler sur les différentes zones de contre attaque et les différents types de rapport de force (1er, 2ème et 3ème rideau avec possibilité d'utiliser des consignes de réaction défensive induisant plus ou moins de pression)

PHASE DE FIXATION :
Circulation défensive

S12

Objectif(s)

Dominante : perceptif et décisionnel
Rendre les joueurs capables :

- de fermer les espaces libres en avançant, récupérer le ballon et contre-attaquer
- de prendre des informations sur les adversaires et les partenaires pour une plus grande efficacité dans R1 et R2
- d'améliorer les trajectoires de courses et l'efficacité du plaquage.

Comportements attendus

Pour tous : s'informer, pré agir, anticiper, communiquer

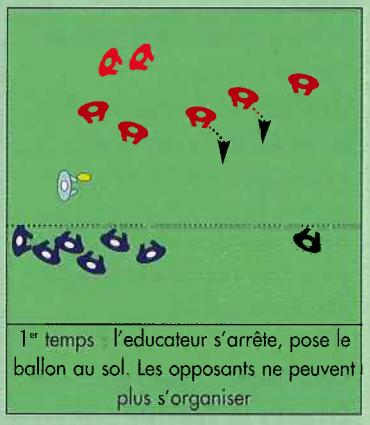
Opposants : Nous organisons R1 pour fermer les espaces libres. Je plaque le porteur de ballon s'il est dans ma zone de plaquage. Si je suis éloigné, je m'informe des placements et déplacements des adversaires et participe à l'avancée collective dès que le règlement le permet.

Porteur : j'avance le plus vite possible seul dans l'espace libre, ou je fais avancer (passe ou jeu au pied) un partenaire situé face à un espace fragile (en fonction de l'organisation de l'adversaire et de ses points faibles).Je donne un signal à mes partenaire pour qu'ils se déplacent avant d'avoir le ballon .

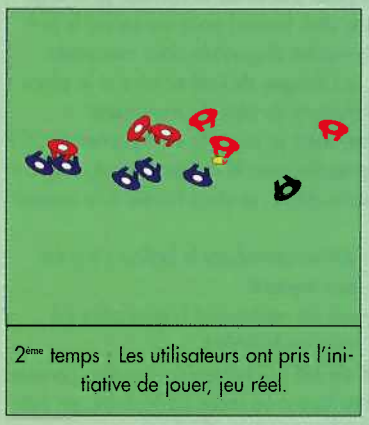
Non Porteur : je cache mon jeu, je me lance dans un espace fragile avant d'avoir la balle
Si je suis éloigné, je prépare la suite du jeu en me replaçant dans les espaces libres.

Dispositif :

Groupe : 8 à 12 par équipe
Espace : larg : le plus large possible correspondant au niveau de jeu
long : de 30 à 40 m
Temps : durée = séquence de jeu 1 à 2 min 4à 5 ballons par équipe
Matériel : 2 ballons
But : Marquer à partir du lancement de jeu
Score : 5 pts si essai, 3 points si la Ligne d'Avantage est franchie et le ballon récupéré ou conservé.
Consignes, règles : Respecter le hors jeu sur lancement de jeu pour les opposants. Ils ne bougent pas jusqu'au déclenchement
Critères de réussite : L'équipe qui s'oppose est capable de s'organiser et de se réorganiser pour éviter le franchissement du rideau défensif.
L'équipe utilisatrice est souvent mise en echec, surtout sur l'avancée.
Quelques ballons sont récupérés et joués en contre attaque.



1er temps : l'educateur s'arrête, pose le ballon au sol. Les opposants ne peuvent plus s'organiser



2ème temps : Les utilisateurs ont pris l'initiative de jouer, jeu réel.

Lancement : L'Educateur se déplace avec les 2 équipes. Il s'arrête et pose immédiatement le ballon au sol pour l'une des équipes.
Les opposants n'ont plus le droit de se déplacer (ils se retirent simplement à 5 m)
Par contre, les utilisateurs peuvent encore se déplacer, et prennent l'initiative de jouer. Au déclenchement du jeu, jeu réel.

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Les joueurs défendent à plusieurs sur le porteur.	→ Rappeler les règles d'action, proposer un repère de communication (signal pour le temps de départ)
– Les joueurs perçoivent les espaces libres mais n'arrivent pas à organiser R1	
– Pas de réorganisation de R1 et pas de pression exercée sur les utilisateurs.	→ Avec questionnement proposer une organisation

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Donner des consignes aux utilisateurs	→ Travailler sur la réorganisation défensive (en posant le maximum de problèmes aux opposants)
– Laisser plus ou moins de temps pour la mise en place de stratégie et faire vivre la gamme des rapports de force possibles : - numérique - positionnel - potentiel des joueurs	→ Prendre de moins en moins de temps pour choisir une stratégie en utilisation → S'adapter sur le plan stratégique en utilisation et en opposition

PHASE DE FIXATION : gestion des luttes et contacts, relance du mouvement

S13

Objectif(s)

Dominante : Perceptif et décisionnel puis technique. Rendre les joueurs capables :

- d'avancer en utilisant les partenaires proches et éloignés
- de franchir la ligne d'avantage en situation d'équilibre
- de s'organiser individuellement et collectivement pour conserver ou récupérer le ballon
- d'utiliser les règles concernant les regroupements

Comportements attendus

Pour tous : investissement loyal et régulé dans les phases de blocages

Porteur : j'avance et fait avancer mon partenaire avant d'être bloqué.
Si je ne peux pas éviter le contact, je m'organise (tête, dos, bassin) pour conserver le ballon et le rendre disponible pour mes partenaires, je l'éloigne de l'adversaire et le place immédiatement du côté de mon camp

Non Porteur : je soutiens mon partenaire. S'il se fait prendre avec le ballon debout, et que je suis proche de lui, je viens l'aider à le conserver :

- soit en arrachant le ballon s'il n'est pas menacé
- soit en repoussant l'adversaire s'il menace le ballon

S'il est au sol : si adversaire proche, j'enjambe en me liant à un autre parte-naire, en participant à la poussée collective,
Si adversaire éloigné je ramasse et j'avance
Si je suis éloigné, je prépare la suite du jeu en me replaçant avant que le ballon ne soit disponible.

Opposants : si je suis concerné par le blocage du porteur du ballon, je participe à la poussée collective, en cherchant à arracher le ballon, en retournant le porteur...
Si le poteur est plaqué, je tente de récupérer le ballon dans le respect du règlement ou repousse les soutiens du porteur

Si je suis éloigné, je m'informe des placements et déplacements des adversaires et participe à l'avancée collective dès que le règlement le permet. Je plaque le porteur de ballon s'il est dans ma zone de plaquage.

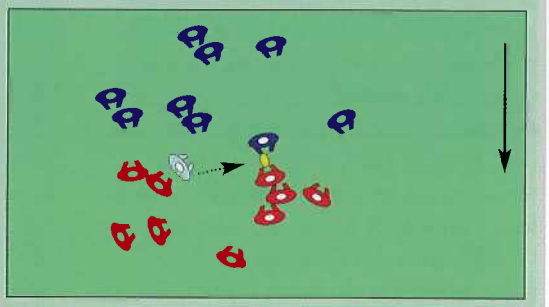
Dispositif :

Groupe : environ 8 à 12 joueurs par équipe
Espace : larg env. 30 m , long env. 40 m
Temps : 4 à 5 ballons par équipe
Matériel : ballon, balises et maillots

But : Marquer plus que l'adversaire

Score : 5 points par essai, 2 points par regroupement qui permet la libération du ballon et la relance du mouvement en avançant.

Lancement : E lance le ballon au dessus de sa tête tous les joueurs peuvent bouger sur la largeur, lorsqu'il le passe, jeu réel (lancements en déséquilibre favorable, équilibre et déséquilibre défavorable)



Consignes, règles : pour tous respect du règlement

Critères de réussite : Les ballons ne sont pas perdus. Les blocages sont gérés efficacement, soit le groupe progresse, soit le ballon est libéré en situation favorisant l'avancée

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Des ballons perdus au contact	→ Utiliser des exercices ou réduire le nombre de joueurs pour résoudre les problèmes techniques
– Les regroupements n'avancent pas	→ Points donnés pour les avancées significatives, faire des éducatifs à la poussée.
– Les joueurs n'identifient pas le rapport de force et le rôle à jouer – Les joueurs ne se replacent pas ou attendent le dernier moment pour le faire	→ Centrer ses interventions sur ces joueurs, faire vivre des situations en collectifs réduits en remplaçant les regroupements par des pré lancements.
– Trop de différences sur le plan physique	→ Faire des groupes de niveau

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Varier les lancements en faisant intervenir des ballons au sol ou des luttes aériennes.	→ Faire vivre la palette des formes de lutte collective rencontrées dans le jeu.
– Utiliser différents types d'opposition, sur le joueur (interdit de jouer le ballon en défense), en variant la pression. – Après un 1er temps de jeu ralenti, au signal « garde » le porteur avance jusqu'au blocage. – Utiliser ces situations pour renforcer l'efficacité défensive dans ces phases de jeu	→ Faciliter dans un premier temps la conservation puis augmentation de la pression → Permettre à l'Educateur de choisir des situations de blocage à coup sûr. → S'opposer pour récupérer et contre attaquer

PHASE DE FIXATION : gestion des luttes et contacts

Objectif(s)

Dominante : technique

Rendre les joueurs capables :

- de gérer efficacement les blocages ou plaquages

Comportements attendus

- Lutte de vitesse d'intervention des joueurs
- Utilisateurs: conserver le ballon
- Porteur②: rester debout en protégeant le ballon tout en laissant disponible pour le soutien
- 1er soutien :③utiliser ou arracher le ballon ou repousser l'adversaire en fonction de la pression adverse, idem pour 2e soutien ④
- Opposants: récupérer le ballon
- Adversaire du porteur: amener le porteur au sol
- 1er soutien: récupérer le ballon ou repousser l'adversaire
- 2e soutien: idem 1er soutien

3e soutien: utiliser le ballon

Dispositif :

Groupe : 5 x 5

Espace : 35 x 22

Temps : 5 ballons par équipe

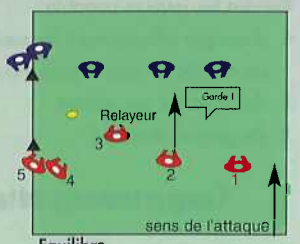
Matériel : 1 ballon, balises et maillots ou chasubles

But : conserver et marquer

Score : cf. dans les situations en équilibre

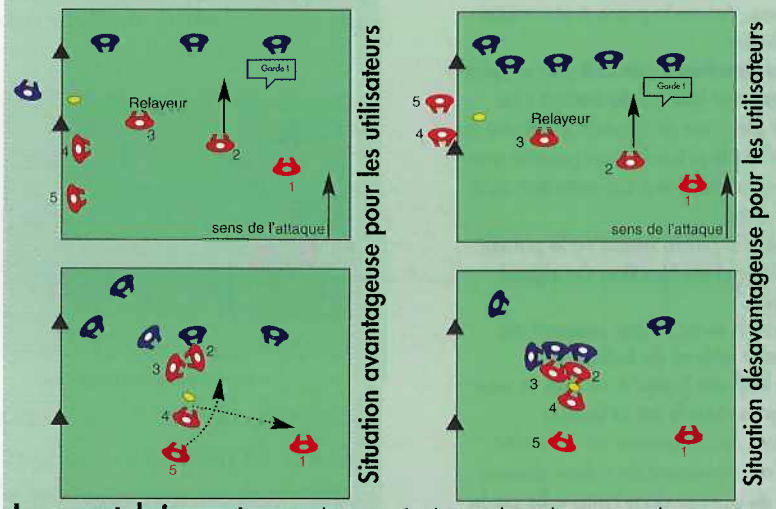
Consignes, règles : vérifier le respect des règles concernant l'arrivée au contact des soutiens déf et off.

Critères de réussite : Pour les utilisateurs, conserver le ballon en garantissant l'avancée du mouvement. Pour les opposants récupérer le ballon.



Equilibre

Lutte de vitesse, donner 1 point lorsque l'opposant ou l'utilisateur 3 intervient avant l'autre



Lancement du jeu : en fonction du point de départ des utilisateurs et des opposants, situation favorable ou défavorable pour les utilisateurs ou en équilibre; L'Educateur donne le temps de départ en faisant rouler le ballon vers l'avant ou vers l'arrière vers le relayeur 3 , les utilisateurs ou les opposants, en fonction des consignes avancent à la prise de balle du relayeur. Au commandement " garde !" le porteur se fait prendre par l'opposant.

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Le porteur est mis rapidement au sol	→ Utiliser des exercices de résistance à la charge de l'adversaire
– Le 1er soutien utilisateur n'arrive pas à hauteur du porteur	→ Travailler le 2 contre 1 + 1
– Le soutien axial utilisateur est trop en avance	→ Travailler les courses de soutien (repères du jeu pénétrant)
– L'opposant direct au porteur ne plaque pas	→ Exercices de plaquage et de cadrage défensif (1 contre 1)
– Les soutiens utilisateurs sont en retard ou adoptent un positionnement non efficace	→ Exercices concernant les soutiens

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
Les comportements attendus sont décrits dans des situations avantageuses ou d'équilibre. Il faut donc faire vivre aux joueurs des situations désavantageuses dans lesquelles par exemple le porteur va au sol, ou bien l'opposant ralentit la sortie du ballon.	→ Faire vivre l'ensemble des types de pression rencontrés, permettre aux joueurs de reconnaître en jeu les réponses les plus adaptées et éviter les stéréotypes. → Renforcer les exigences sur le plan technique (tout défaut à ce niveau sera synonyme de ballon perdu ou inutilisable)

PHASES DE FIXATION : relance du mouvement

S15

Objectif(s)

Dominante perseptif et décisionnel
Rendre les joueurs capable :

- d'assurer efficacement les soutiens en réaction à une initiative du porteur
- de maîtriser ces actions
- de gagner son duel

Comportements attendus

- **Porteur de balle :** défie avec de la vitesse en cherchant la faiblesse de son vis-à-vis et en jouant sur ses appuis.
Maîtrise le ballon pour assurer la continuité par la passe. Assure la passe à son soutien le plus efficace.
- **Soutiens proches en retard par rapport au mouvement latéral du ballon :** ne dépassent pas l'axe de l'épaule intérieure du partenaire qui le précède pour pouvoir intervenir à son intérieur et à son extérieur ou à la conservation.
Se proposent à pleine vitesse où le porteur de balle l'attend **en fonction du signal qu'il donne.**
- **Soutiens en avance par rapport au mouvement latéral du ballon :**
- **Se démarquent jusqu'à ce que le partenaire qui précède ait le ballon**
- convergent vers le porteur de balle dès qu'il y a franchissement du rideau défensif ou action du porteur dans l'intervalle qui le précède s'il oriente sa course vers eux.
- **Soutiens plus éloigné :** assurent l'alimentation offensive pour la relance du jeu après un éventuel blocage.

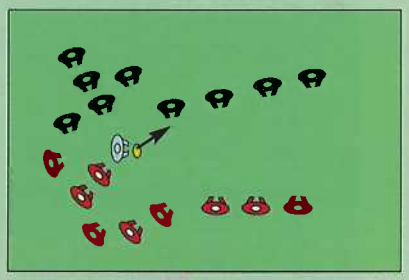
- **Opposants :** les joueurs non impliqués dans le blocage assurent le cadrage et la montée défensive.

Dispositif :

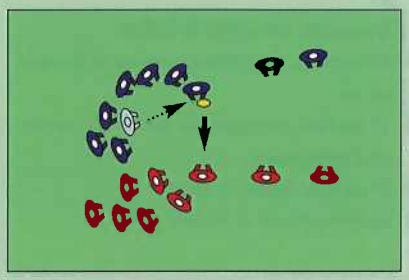
Groupe : 18 (9X9)
Espace : suffisamment large pour permettre les rebonds d'attaques.
Matériel : Plots, ballons, maillots

But : Marquer sans arrêt du mouvement

Lancement : L'Educateur se déplace avec les 2 équipes. Il s'arrête et pose immédiatement le ballon au sol pour l'une des équipes.
Les opposants n'ont plus le droit de se déplacer (ils se retirent simplement à 5 m). Par contre, les utilisateurs peuvent encore se déplacer, et prennent l'initiative de jouer. Au déclenchement du jeu, jeu réel.
Lancement à l'équilibre : Au 1er signal les deux équipes se déplacent sur la largeur et la profondeur. Au 2ème signal l'éducateur lance le jeu.



1er signal déplacement des équipes



2 passes maximum et pénétration

Consignes, règles : 2 passes maximum avant pénétration du porteur
Critères de réussite : Le porteur a avancé dans son duel
Continuité du jeu avec adaptation efficace des soutiens
La marque sans blocage (le mouvement avance en continuité). Si blocage, la conservation est assurée et la relance du mouvement et le déséquilibre sont recréés.

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
– Le porteur de balle reste sur le plan frontal – Le porteur sans vitesse ne fixe aucun opposant – Le soutien "en retard" proche ne va pas à l'épaulement dépasse le porteur de balle, – Le soutien "en retard" loin se consomme dans la phase de blocage – Le soutien "en avance" reste loin du porteur (ne passe pas dans le dos de son adversaire)	➔Rappeler le principe "avancer" ➔Modifier le rapport de force lors des blocages (en demandant aux opposants de jouer le ballon sur les blocages) ➔Faciliter le franchissement du porteur (déséquilibre favorable au lancement).

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
– Ne plus obliger à la pénétration au bout de 2 passes maximum – Faire vivre toute la palette des rapports d'opposition : opposants en poursuite, partenaires difficilement disponibles ...	➔Travailler sur la prise d'initiative du porteur, la réactivité .. éviter les effets pervers d'une action « trop » préétablie. ➔Travailler sur la répartition rapide des rôle, éviter les stéréotypes.

PHASE DE MOUVEMENT GÉNÉRAL ET FIXATION
Amélioration du jeu pénétrant et relance du mouvement

S16

Objectif(s)

Dominante : technique perceptif et décisionnel ; rendre les joueurs capables :

- de se réorganiser pour alimenter un jeu pénétrant en se construisant des repères de circulation
- de percevoir la mise en échec du jeu pénétrant (ralentissement, blocage) qui devient le signal d'un changement d'axe de pénétration

Comportements attendus

Porteur de balle :

– J'avance avec le ballon sur les points fragiles et vers le camp adverse. Avant le contact, je fais avancer un partenaire placé dans mon axe en lui offrant mon couloir de jeu et je l'épaule (je ne me bloque pas mais continue d'avancer pour fixer définitivement mon adversaire direct et aider à une éventuelle conservation du ballon).

– Si je suis pris immédiatement, je m'organise (tête , dos , bassin) pour passer le ballon (à coup sûr) à un partenaire placé dans mon axe ou pour conserver le ballon.

Soutien « proche » :

- Je me place rapidement dans le dos du porteur (sans dépasser son épaule intérieure) pour :

– Si le mouvement n'est pas ralenti ou bloqué avancer j'accélère au moment de la passe, en adoptant une course droite avant de prendre le ballon et en passant très près de lui.

– Si le mouvement est ralenti ou bloqué :

1- je participe à la conservation et à la disponibilité du ballon

2- je regarde si un joueur s'est déjà décalé sur l'extérieur, si ce n'est pas le cas je me démarque au large

3- je reste dans l'axe pour une passe pivot

4- je me prépare à me porter en soutien du joueur placé au large.

– Soutien « éloigné » : je soutiens le partenaire qui me précède sans dépasser son épaule intérieure. Si le mouvement est ralenti ou bloqué, soit je joue le rôle du joueur qui va enclencher un autre mouvement pénétrant en me déportant sur la largeur, soit je vais alimenter ce nouveau mouvement en allant soutenir ce joueur ou ses soutiens qui seraient déjà en position.

Opposant : je respecte les consignes relatives au type de défense (blocage, possibilité u non de jouer le ballon ...) et cherche prioritairement à ralentir ou bloquer les mouvements enclenchés en étant très appliqué sur les attitudes au contact.

Dispositif :

Groupe : 6 à 8 par équipe

Espace : suffisamment large pour permettre le jeu pénétrant sur un autre axe.

Long : env 2 fois la largeur + 2 en-but

Matériel : ballons et chasubles

But : Marquer en utilisant le jeu pénétrant

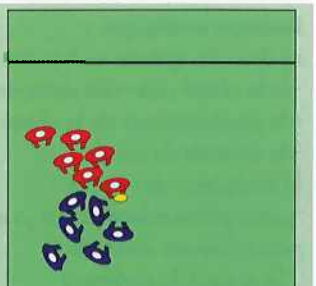
Lancement : le ballon est donné à une équipe qui est disposée pour jouer en pénétrant avec un déséquilibre légèrement avantageux. Dès que le jeu pénétrant est ralenti il y a possibilité de passer le ballon à un partenaire (un seul) placé sur la largeur qui déclenche un autre jeu pénétrant.

Consignes, règles :

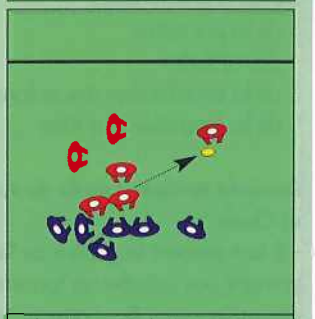
Les opposants cherchent à bloquer les utilisateurs sans faire tomber.

Critères de réussite :

Le jeu pénétrant « consomme » peu de largeur et permet une avancée profonde rapide. Il y a de moins en moins de « latence » entre le blocage et l'utilisation d'un autre axe de pénétration.



Jeu Pénétrant



Ralentissement du jeu pénétrant, passe à un joueur sur la largeur

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS

- Des joueurs ne respectent pas les consignes de fonctionnement
- Les utilisateurs ont du mal à avancer (courses en travers, ballon donné à des joueurs sans élan ...)
- Le blocage est trop long avant l'utilisation du soutien latéral
- La nouvelle ligne de pénétrant est difficilement mise en place (arrivée tardive des soutiens, courses très latérales à la prise de balle ...)

INTERVENTIONS POSSIBLES

→ Lancer le jeu en faisant rappeler les consignes par un joueur.

→ Mettre en place un système de score valorisant l'avancée.

→ Accentuer le déséquilibre avantageux au lancement

→ Corriger l'attitude du porteur avant et après sa passe (direction de course, épaulement après la passe ...) et celle des soutiens (ne pas dépasser l'épaule intérieure, courir droit avant d'avoir le ballon, prendre le ballon à hauteur ...)

→ Réduire le nombre de joueurs et travailler sur la perception du ralentissement.

→ Renforcer la réponse défensive qui peut aller jusqu'à faire reculer les utilisateurs et/ou leur faire perdre le ballon.

→ Travailler sur la pré action, les efforts mis au service de la disponibilité, la répartition des rôles (réduction possible des collectifs de travail)

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES

- Garder le même lancement, mais laisser le choix lors d'un blocage entre relancer en pénétrant au ras ou au large en donnant des consignes défensives.
- Permettre aux défenseurs de faire tomber le porteur et/ou de récupérer le ballon.

EFFETS RECHERCHÉS

→ Lancer le jeu en faisant rappeler les consignes par un joueur.

→ Travailler sur la conservation, la maîtrise au contact et le maintien de l'initiative par le porteur de rester debout ou passer par le sol

FICHE MÉTHODOLOGIQUE CONCERNANT LES SITUATIONS PROBLÈMES EXTRAITES DES PHASES ORDONNÉES

S17

Ces situations consistent en une mise en place de systèmes offensifs et défensifs connus et compris par l'ensemble des joueurs (stratégie). Ce ne sont que des cas particuliers des situations tactiques rencontrées prioritairement dans les phases de mouvement et de fixation, auxquelles doivent se référer les joueurs et leurs éducateurs.
Les modalités de l'apprentissage ne se limitent pas à des prescriptions de l'entraîneur sur le déplacement du ballon, mais on fera appel à l'intelligence des déplacements des joueurs et aux initiatives du porteur de balle en réaction aux effets produits sur le dispositif adverse.

Objectif(s) et Comportements attendus

Dominantes : Perceptif et Décisionnel
Technique (plus ou moins spécifique au poste)

Domaine stratégique :
a) choix du système en fonction :
-de la phase ordonnée considérée
-du positionnement de la phase
-du contexte du match
b) réalisation du système :
-prescriptions adaptées aux joueurs impliqués prioritairement nécessitant :
. le respect du règlement
. la possibilité permanente de répondre aux prises d'initiatives du porteur de balle
Travail d'amélioration:
. de la pré action
. des attitudes
. de la coordination des actions
. de la répartition des rôles ....

Domaine tactique : sortie du système
a) Choix :
- à tout moment le porteur de balle peut prendre une initiative en fonction de la réaction des adversaires. Ses partenaires doivent être capables de s'y adapter immédiatement.
b) Réalisation :
- les repères des joueurs sont ceux qu'ils utilisent dans les phases de mouvement
Travail d'amélioration :
. des prise d'information
. de la communication
. de la répartition des rôles

Dispositif : les rapports « espace - temps », les positionnements, respectent obligatoirement ce qui caractérise la phase ordonnée travaillée.
Groupe: toute la « gamme possible » des collectifs de travail (de 15 contre 15 à ... 1 contre 1) doit être utilisée.
Par exemple : ligne avant et arrière séparées
« mixage » avec mise en place d'un travail par « cellules » de joueurs isolées., 3ème ligne et charnière, 5 de devant et ligne arrière, les centres et l'ailier ...
Espace: correspond à l'espace réel d'intervention en match dans ces phases
But : en fonction du « scénario » responsabilisant les joueurs « décideurs » des choix des systèmes offensifs et défensifs : positionnement sur le terrain, score, conditions météo, point faible supposé du futur adversaire

Lancement de la situation : il faut qu'il respecte les caractéristiques de la phase de conquête et/ou de lancement, il est en adéquation avec le « scénario » choisi. La concentration des joueurs doit être mobilisée de manière optimale, les annonces sont faites par les joueurs qui auront mission de le faire en match.

Consignes, une large gamme de consignes est utilisable selon que l'on travaille en utilisation ou en opposition. Quelques exemples :
- l'opposition ne connaît pas le lancement
- l'opposition connaît le lancement avec des consignes de déplacements (les réactions possibles de l'adversaire en match)
- l'opposition connaît le lancement sans consignes de déplacements
- induction de prises d'initiatives individuelles à l'insu des autres joueurs

Il est possible, pour affiner les aspects techniques essentiellement, de travailler sans opposition, il faudra dans ce cas être très vigilant au respect des distances de courses vis-à-vis de la réalité de la ligne de rencontre avec l'opposition.

Critères de réussite : la création d'un déséquilibre exploitable :
-avancée significative
- plusieurs sorties possibles ...

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS

- Mauvais choix en ce qui concerne le choix du système
- Difficultés dans les déplacements, le timing, les transmissions ...
- Mauvais choix en ce qui concerne la sortie du système

INTERVENTIONS POSSIBLES

→ Partage des données théoriques
→ Travail d'imagerie mentale
→ Travail par « cellule » de joueurs isolée
→ Travail du mouvement des joueurs et/ou du mouvement du ballon.
→ Réguler les réponses défensives en utilisant des consignes
→ Aider les joueurs à prendre les bonnes informations et utiliser une communication efficace.
→ Faire le liens avec les principes de circulation des joueurs dans le mouvement

PHASES ORDONNEES/ :
Lancement de jeu par les lignes arrières à partir d'une mêlée

Objectif(s)

Dominante : Perceptif et décisionnel

Rendre les joueurs capables d'exploiter un déséquilibre créé par un lancement après mêlée, en utilisant les règles de circulation du mouvement général.

Comportements attendus

Utilisateurs :

annoncer un lancement connu de tous les joueurs avec répartition des rôles :

- avant le lancement : placement initial et pré-action des non participants à la conquête
- pendant le lancement : distribution des joueurs
- après le lancement : distribution et adaptation des joueurs

- porteur qui a franchi : avancer, retrouver un soutien démarqué, utiliser ce soutien avant de ne plus pouvoir avancer
- joueurs « en retard » par rapport au mouvement du ballon (à l'intérieur du mouvement) : accélérer pour se rapprocher du porteur pour :

- soit l'épauler, si ce rôle n'est pas encore assuré ; si le porteur est bloqué ou plaqué, assurer les tâches de conservation (repousser l'adversaire, ramasser ou arracher le ballon) et/ou de continuité (passer à un joueur de l'axe profond, continuer d'avancer ...)
- soit le soutenir dans l'axe (en ne dépassant pas l'épaule intérieure) : si le porteur est bloqué ou plaqué, assurer les tâches de conservation (repousser l'adversaire, ramasser ou arracher le ballon), si le porteur passe le ballon, soit assurer un relais dans le jeu pénétrant (prise de balle à hauteur, en pleine vitesse dans le couloir de jeu du passeur) soit ne pas s'engager et faire une passe pivot à un soutien latéral.

z joueurs « en avance » par rapport au mouvement du ballon (à l'extérieur du mouvement) : chercher à se démarquer en veillant à concéder la profondeur nécessaire et suffisante pour éviter l'en-avant et accentuer l'avancée du mouvement.

Dispositif :

Groupe : 15 x 15

Espace : terrain

But : marquer

Score : Essai sans blocage : 5 pts, 1 pt de moins par blocage

Lancement du jeu :

1ère et 2ème lignes assises 3ème lignes à genoux. Déplacement du ballon correspondant à celui d'une mêlée (le 9 le fait rouler)

Consignes, règles :

Un opposant, non connu des utilisateurs permettra le franchissement de la ligne d'avantage. Les modes et temps d'intervention du 2ème et 3ème rideaux seront modulés en allant de peu d'alimentation défensive en face de la zone de pénétration à une forte pression défensive rapidement rétablie dans cette zone.

Critères de réussite :

Avancée très rapide
Pas de rupture de continuité
La conservation du ballon est garantie.

POUR ÉVALUER – RÉGULER

COMPORTEMENTS OBSERVÉS	INTERVENTIONS POSSIBLES
- Le porteur qui a la « porte ouverte » passe au lieu d'avancer - Le porteur qui a pénétré passe à un joueur marqué - Le porteur qui a pénétré va systématiquement au contact de l'adversaire - Le(s) joueur(s) "en avance" ne se démarque(nt) plus - Le soutien dans l'axe n'est pas assuré - Les joueurs choisis sont démarqués mais les passes ne sont pas adaptées (orientation, vitesse, trajectoire ...)	→ Arrêt de la situation avec redisposition des joueurs ; questionnement ; puis relance du jeu. → Travail d'amélioration technique en utilisant des exercices.

POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
- Varier les zones de franchissement (+ ou – loin de la mêlée) - Varier le rapport de force après franchissement pour que le blocage soit inévitable - Varier le rapport de force du blocage créé. - Ne plus demander aux opposants de laisser une zone de pénétration lors du lancement - Laisser jouer, voire provoquer, la contre attaque	→ Distribution des joueurs → Rôle des joueurs "en retard " proches → Tendre vers la réalité du jeu → Vérifier la répartition des rôle, assurant "la sécurité" en cas de contre-attaque adverse.

PHASES ORDONNÉES
Conquêtes en touche

S19

Objectif(s)

Dominante : Perceptif et désicionnel
Rendre les joueurs capables :

- De se démarquer (sauteur libre)
- D'assurer un saut efficace dans la zone démarquée
- De communiquer et coordonner l'action « démarquage-saut-lift-lancer »
- De lancer sur la joueur démarqué
- D'être mobiles dans les blocs de saut.

Comportements attendus

-Sur le plan collectif, une prise d'information sur le dispositif adverse.
-Adaptation de tous pour sauter dans la zone libre.
-Mettre en place une communication efficace.

Sauteurs :
-Prise d'information sur adversaire (et communication si marqué)
-Choix du saut ou d'un changement de sauteur
(ou de zone)
-Si saut :
Mouvement si nécessaire (avancer, reculer)
Annonce du saut
Donner une impulsion à son saut
Sauter droit
Etre capable de bouger en l'air pour attraper la balle
-Si changement de sauteur :
-Rester attentif en cas de nouveau changement
ou de besoin (ex : sauteur lobé)

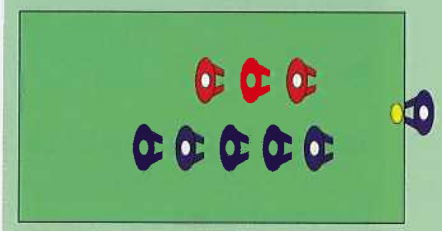
Soutiens :
-Prise d'information sur adversaires (et communication si sauteur marqué)
Choix du changement de sauteur ou du soutien
Monter le sauteur en poussant sur ses jambes
Etre près du sauteur
Le monter au dessus de sa tête, le soutien de derrière doit être en dessous du sauteur pour garantir son équilibre. Tenir en l'air le sauteur jusqu'à sa prise de balle.
Reposer le sauteur en le raccompagnant au sol

Lanceur :
-Prise d'information sur les mouvements de ses
partenaires en prévision de la zone où lancer.
-Lancer de manière adaptée (tendu, lobé,

Opposants :
-Prise d'information sur les utilisateurs.
-Mouvement pour conquérir le ballon (ou gêner les utilisateurs)

Dispositif :

Groupe : 2 équipes :6 joueurs (2 sauteurs, 3 soutiens, 1 lanceur contre3 (1 sauteur, 2 soutiens)



Espace : 15 m de long longueur de touche
Matériel : chasubles 1 ballon

But : conquérir le ballon

Score : 1 point pour utilisateurs sur ballon conquis.
2 points pour opposants sur ballon conquis.

Consignes, règles :

Sans concertation préalable ni mise en place de systèmes prémédités, les utilisateurs doivent capter le ballon en mettant en œuvre tous les mouvements autorisés (règlement) de la touche.
Les opposants défendent librement pour contrer les utilisateurs

Critères de réussite :

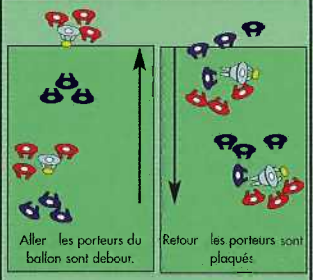
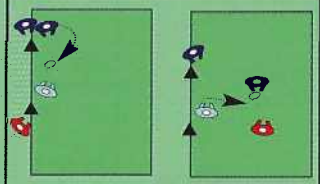
Ballon capté par les utilisateurs dans une zone où le sauteur adverse n'a pu défendre.
Ballon capté par les opposants malgré une action des utilisateurs.

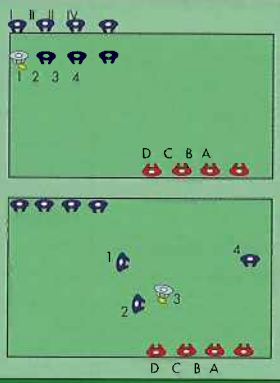
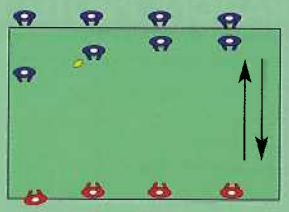
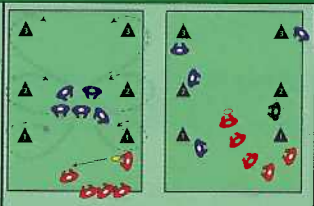
POUR ÉVALUER – RÉGULER

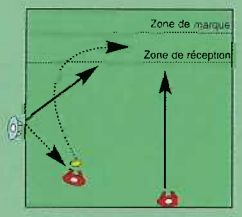
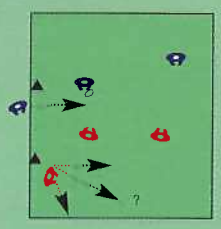
COMPORTEMENTS OBSERVES	INTERVENTIONS POSSIBLES
-Peu de prise d'information -Peu d'adaptation -Problèmes de communication	→ Inciter une « organisation » ou des principes de communication
	→ Aider à prendre des repères sur les placements et déplacements des opposants
-Problèmes techniques de soutien -Problèmes de lancers	→ Apports techniques sur : soutiens, sateurs,lanceur

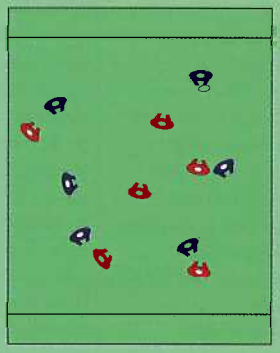
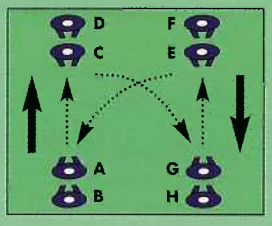
POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION

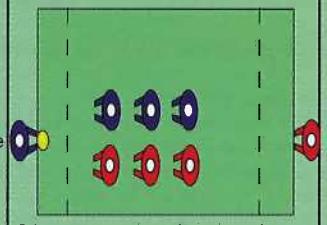
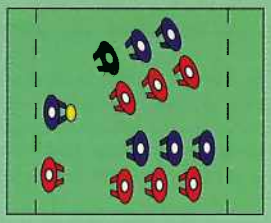
VARIANTES	EFFETS RECHERCHÉS
- Le nombre de joueurs (utilisateurs et opposants) - Intercaler des phases de combat, de lutte ou de courses intensives entre les mises en situation de touche	→ Complexifier les cas rencontrés → Placer les joueurs dans un état de fatigue correspondant à celui des matches pour travailler sur : • les « routines » du lanceur pour « entrer dans sa bulle » • la disponibilité rapide de l'ensemble des joueurs • la concentration

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT CONSIGNES	VARIABLES
LES BLOCAGES				
E1	Améliorer les attitudes au contact pour assurer la conserva-tion du ballon	 Groupes répartis dans l'espace avec 1 joueur porteur du ballon(debout à l'aller, au sol au retour). A chaque contact, entre le groupe d'opposants et celui des utilisateurs qui se déplacent, une lutte s'engage pour la possession du ballon (pas plus de 6 à 10 secondes)	Pas de choc avec vitesse , la lutte s'engage au contact avec respect rigoureux du réglement. **Pour tous :** adopter une attitude basse au contact, baisser ses hanches afin d'être plus stable. Porteur (sol ou debout) au contact, s'organiser (tête , dos bassin) pour conserver le ballon et le rendre disponible pour ses partenaires et l'éloigner de l'adversaire. **Non Porteur :** si proche du porteur qui se fait prendre debout, venir l'aider conserver le ballon (arracher ou repous-ser l'adversaire) si le porteur est au sol avec l'adversaire proche , je l'enjambe en me liant à un autre partenaire, en participant à la poussée collective de bas en haut, **Opposants :** je participe à la poussée collective. Je plaque le porteur de ballon s'il est dans ma zone de plaquage., si le ballon est disponible , je le récupère sans aller au sol.	Fonctionner avec des groupes de 4 ou 5 en utilisant le même ballon pour provoquer des gestions de blocage plus complexes, impliquant plus de monde. Faire évoluer de « ballon non récupéré par l'adversaire » à « jeu réel dès le contact du porteur » pour vérifier l'efficacité dans la répartition des rôles et la réalisa-tion. Demander une libération du ballon dans un temps donné (signal de l'Educateur ou du Relayeur) avec possibilité de récupérer le ballon pour l'adversaire.
ATTITUDES AU CONTACT, PERCUSSION, LIBERATION, PROTECTION				
E2	Améliorer les attitudes au contact pour assurer la conserva-tion du ballon		- Avant l'impact attitude de préparation au contact ; appuis bas et ramassés, dos plat, regard vers la cible. - L'engagement au contact se fait avec l'appui gauche et l'épaule droite ou l'appui droit et l'épaule gauche, tête côté épaule libre. Le passage au sol est choisi par le porteur (et non subi à cause d'un équilibre non maîtrisé) Veiller aux aspects sécuritaires, notamment la position de la tête lors du passage au sol. Travail sur la communication pour favoriser la perception par le porteur de l'arrivée imminente de son soutien qui garantira la conservation.	Varier l'intensité de la lutte et l'arri-vée du soutien pour vérifier que l'opposant ne soit jamais en mesure de récupérer le ballon.
TECHNIQUE DU PLAQUAGE				
E3	Plaquer avec sécurité et efficacité		-Avant l'impact attitude de préparation au contact ; appuis bas et ramassés, dos plat, regard vers la cible. L'engagement au contact se fait avec l'appui gauche et l'épaule droite ou l'appui droit et l'épaule gauche, tête côté épaule libre. - Le bras libre (opposé à l'épaule au contact) saisit un appui de l'adversaire. Renforcer le serrage des bras au moment de l'impact. - Repousser vers l'arrière et vers le haut	Associer cet exercice avec une rou-lade effectuée par le futur plaqueur pour travailler sur la réactivité à partir du sol, les placements ... Imposer un temps pour se relever après le plaquage. Enchaîner plusieurs plaquages à la suite.
RESISTANCE A LA CHARGE ET TEMPS DE LIBERATION DU BALLON				
E4	conserver le ballon en attendant le soutien	 Le 1er utilisateur lance la balle à l'éduca-teur et la suit. E. lui redonne au passage. Il tente d'avancer malgré l'opposant, sans crocheter ni déborder. Le 2ème utilisateur entre en jeu au moment du blocage.	Porteur : Veiller à la bonne tenue du ballon, qui ne doit jamais être menacé par l'adversaire. Insister sur les attitudes au contact : équilibrage (baisser le centre de gravité ...) le gainage de tout le corps ... « si je décide de ne pas tomber, je ne tombe pas ». Soutien Travailler sur la compréhension de la situation (mon partenaire peut-il passer, dois-je venir arracher ou repousser l'opposant), son attitude au contact et la communication avec le porteur.	Varier les interventions de l'oppo-sant : chercher à faire tomber, à bloquer le ballon, à retourner le porteur vers son camp ... Varier les temps d'entrée du soutien pour travailler plus sur les choix. Faire entrer le soutien par la même balise que l'opposant avec plus ou moins de retard pour travailler sur la réactivité pour être disponible. Varier sur le nombre de joueurs.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
CIRCULATION DES JOUEURS DANS LE MOUVEMENT GENERAL					
E5	Automatiser les principes de circulation dans le mouvement général (pré action, répartition des rôles ..)			3 vagues en « tiroir ». Au départ les joueurs sont serrés. Pour démarrer 1 lance le ballon en l'air, ses partenaires 2, 3 et 4 se déplacent sur la largeur tant que le partenaire qui précède n'a pas reçu le ballon dans les mains. En bout de ligne 4 envoi en cloche à A pour permettre le déplacement sur la largeur de B,C et D, circulation du ballon jusqu'à D qui envoie en cloche à I ... (la vague 1,2,3,4 prend la place de la vague A,B,C,D en se serrant ..) Toutes les règles d'action définies dans le plan de circulation doivent être respectées.	Pour vérifier le respect de la répartition des rôles, utiliser des consignes évolutives telles que : « bloque ! » le porteur prend l'attitude d'être bloqué par l'adversaire, vérifier que le joueur chargé de l'épaulement intervient rapidement pour l'arrachage. « pénètre » le porteur prend l'attitude d'offrir son couloir de jeu pour faire pénétrer son soutien axial, vérifier que ce rôle est effectivement tenu
AMELIORATION DE LA CIRCULATION DU BALLON EN JEU DEPLOYE					
E6	Améliorer la qualité des passes en jeu déployé			3 vagues « en tiroir » : circulation du ballon dans la ligne de déployé, puis ballon donné à la vague qui fait face Insister sur : décalage au temps de départ - vitesse de réalisation qui doit correspondre le plus possible à celles des matches. - accélération sur la prise de balle (impulsion) - nécessité de courir droit avant de recevoir le ballon, de « rentrer » à la prise de balle, de ne pas porter trop longtemps le ballon. - passe n'interrompant pas l'action de course, passe sur un pas - dissociation train supérieur et inférieur - ballon cherché avec les bras, - épaules tournées pour le passeur - regard vers le partenaire précède la passe - pas de perte de temps, donc d'efficacité, dans la réception des passes.	Provoquer l'utilisation de passes différentes passes sautées, croisées, redoublées...
AMELIORATION DU JEU PENETRANT					
E7	Réaliser un jeu pénétrant sans rupture de continuité	 A : placement de départ A la passe au 1er utilisateur, chaque opposant va contourner sa balise et revient défendre sur le terrain, sauf 1 qui défendra directement sur le 1er utilisateur. B : les utilisateurs pénètrent avant que les espaces se referment.		Avant chaque lancement désigner (ou les laisser choisir eux-mêmes) pour chaque opposant la balise à contourner (ceux qui contournent les balises ① seront à la poursuite). Les corrections concernent l'ensemble des moyens à mettre en œuvre pour être efficace Porteur: passe avant contact en offrant à son soutien axial son couloir de jeu et continue sa course pour épauler et finir de fixer son adversaire direct. Le ballon doit être facilement contrôlé par un partenaire proche à pleine vitesse ("feuille morte") Soutien: rester sur l'épaule intérieur du porteur et entrer dans son couloir de jeu en accélérant au moment de la passe. Il règle sa course sur celle du porteur en se garantissant une course "droite" au moment de la passe.	L'utilisation de toutes les possibilités de passage de balise induira toutes les possibilités de rapports de force correspondant à l'utilisation d'un jeu pénétrant. Autres évolutions possibles, la disposition des utilisateurs au départ rendra plus complexe leur respect de la « disposition en colonne » (par exemple en disposer 2 au milieu des défenseurs, au déclenchement ils se replacent pour être le plus rapidement possible disponibles pour le jeu pénétrant).
RESISTANCE A LA CHARGE ET TEMPS DE LIBERATION DU BALLON					
E8	Conserver efficacement le ballon malgré la charge d' adversaires.	4 utilisateurs et 1 opposant (avec bouclier) L'utilisateur porteur de balle fait rouler le ballon entre les jambes de l'opposant face à lui. Il ramasse en se couchant sur le ballon, se relève immédiatement et résiste à la charge de l'opposant qui s'est retourné pour imposer une pression avec son bouclier. Les soutiens au porteur interviennent dès que le ballon est ramassé par le porteur de balle Terrain 3 mètres de large X 5 mètres de long		Action conjuguée porteur soutien au moment du blocage (vitesse d'intervention) Porteur : Impacter au point faible, mettre le ballon dans son camp (corps écran), maîtriser son équilibre, pousser dans la bonne orientation, résister au plaquage adverse, rester debout, relever le ballon etc. 1er Soutien : arracher le ballon en poussant, équilibrer son corps et orienter sa poussée vers l'avant et le haut 2ème 3ème soutien...étayer, équilibrer son corps et orienter sa poussée vers l'avant et le haut	Augmenter le nombre d'opposants pour rechercher une plus grande pression. Lancer le jeu par un ballon aérien avant le contact

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
AMELIORATION DU JEU AU PIED ET DES CONQUETES AERIENNES					
E9	Réaliser des passes au pied, réceptionner en pleine course	 Passe au premier joueur qui tape à suivre pour son partenaire. Les dimensions du terrain sont à adapter au potentiel technique et physique des joueurs.	Le passeur va participer à la lutte aérienne en tant qu'opposant au partenaire du botteur. Il ne part qu'au déclenchement du coup de pied il ne doit intervenir que pour conquérir le ballon (pas de plaquage ou blocage de son adversaire direct s'il reprend le ballon de volée). Le ballon doit être réceptionné de volée par le partenaire dans la zone de réception pour pouvoir marquer l'essai. Le pied utilisé par le botteur permet de maintenir la position de corps écran, passe venant de la gauche utilisation du pied droit et vice-versa (faire vivre cet exercice des 2 côtés). Botteur : pré action, corps équilibré et orienté à la prise de balle, position du ballon, « fouetté » de la jambe. Récupérateurs : lecture de la trajectoire, gainage du corps en l'air, sécurité en cas de chute, orientation du corps pour éviter l'en avant ..	Utiliser toutes les variables concernant l'intervention de l'opposant (temps de départ, position de départ ...) pour augmenter ou diminuer la pression soit sur le botteur (le passeur vient le gêner) soit sur le réceptionneur. Permettre l'utilisation d'un passe volleyée par le réceptionnaire à son partenaire botteur qui a suivi. Possibilité de passer à 2 opposants pour accompagner ce travail technique d'un travail perceptif et décisionnel en variant les positions de ces opposants.
AMELIORATION DU JEU AU PIED					
E10	Utiliser le jeu au pied rasant Réaliser des passes au pied après un jeu déployé	 A1 passe à A2 qui passe à A3 A3 fixe D1, se place dans l'intervalle D1-D2 et passe au pied (cp rasant) à A4 dans le dos de D2. D1 et D2 défendent sur l'autre longueur du terrain (retour en sens inverse) A4 récupère et donne à A5 qui donne à A6 puis A7 qui fixe et passe au pied pour A8,..	Les 2 passeurs ont des directions de course droites, maintiennent une vitesse de course et de transmission. Le botteur fixe son vis-à-vis et se place dans l'intervalle entre les 2 défenseurs, il joue près de son adversaire direct, frappe sur la partie axiale du ballon tenu la pointe inférieure vers l'avant, frappe avec le coup de pied, frappe proche (presque au contact) du défenseur direct. Le soutien extérieur adapte sa course au ballon avant et après sa frappe, accélère suite au coup de pied, apprécie la trajectoire du ballon pour s'en saisir dès que possible (qualité de vivacité et d'appuis)	Même dispositif avec jeu au pied par-dessus du deuxième attaquant qui reprend lui-même ou le partenaire extérieur
AMELIORATION DU JEU AU PIED					
E11	Percevoir les espaces libres et assurer un jeu au pied récupéré par mon partenaire	 Après chaque passage, inversion du sens d'attaque pour travailler des 2 pieds Penser à la répartition des rôles (entre passeur non joueur, 1er et 2ème utilisateurs, idem chez les opposants) 6 passages par équipe.	Le lancement génère un rapport de force à l'équilibre entre 2 utilisateurs (porteur et soutien sur la largeur) et 2 opposants. Un 3ème opposant alimentera un courant défensif plus profond, son déplacement profond et latéral se fera à l'insu des utilisateurs. Le but est de marquer l'essai après un jeu au pied utilisé obligatoirement par le porteur. Score : essai marqué 5 points Si le marqueur est en permanence hors menace de plaquage + 1 point Si le marqueur a dû échapper à un plaquage avant de marquer — 1 point Si le récupérateur a été obligé de passer le ballon à cause de la menace d'un opposant — 2 points	Systématiser le déplacement du soutien défensif pour axer cet exercice sur une répétition du même type de coup de pied avec une dominante technique. Toutes les variables concernant la pression sur le botteur et son partenaire peuvent être utilisées pour travailler sur le maintien d'un certain « confort » qui lui garantira la réussite du coup de pied et l'utilisation de toutes les formes de jeu au pied. Répartition « figée » des rôle pour travailler une stratégie ou renforcer une spécificité de poste.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
AMELIORATION DU JEU AU PIED ET DES LUTTES AERIENNES					
E12	Réaliser des passes au pied, réceptionner en pleine course		Le but est de passer au pied le ballon à un partenaire placé dans l'en-but adverse. Les passes, possibles dans tous les sens, sont réalisées par coups de pieds de volée. Interdiction de gêner le botteur qui doit rester sur place Seule la lutte pour réceptionner le ballon est autorisée. En cas de mauvaise réception le ballon est rendu à l'adversaire. Corriger essentiellement les efforts de démarquage, les aspects techniques des coup de pied (équilibrage du corps, position du ballon, dosage de la frappe . .) et des réceptions (différence entre réception sans pression, au sol sur ses appuis, et avec pression, en allant chercher le ballon haut)	Une très grande gamme de variables est utilisable Utiliser le « mauvais » pied, des coup de pied tombés, n'accepter que des réceptions « en l'air », la dimension du terrain, très long et peu large par exemple avec des zones minimales à franchir à chaque passe
AMELIORATION DU JEU AU PIED					
E13	Réaliser des passes au pied, réceptionner en pleine course	 Coup de pied rasant Coup de pied en l'air Sens de déplacement des joueurs	A frappe vers C et suit le ballon. C réceptionne et passe au pied à E qui est parti derrière le batteur E réceptionne en l'air à pleine vitesse et donne à 6 qui frappe (rasant) vers F et suit le ballon F réceptionne et passe au pied à D qui réceptionne en l'air à pleine vitesse et donne à B...etc.	Améliorer le jeu au pied lobé en plaçant un joueur entre A et C Améliorer la conquête du ballon en l'air en plaçant un joueur qui dispute le ballon Augmenter la réalisation (chronométrage de temps mis entre la réception et frappe pour passe au pied)
AMELIORATION DE LA CONSTRUCTION DE LA MÊLEE					
E14	Lutter contre l'effondrement Maîtriser les liaisons, les appuis hauts et bas dans la mêlée Développer les sensations kinesthésiques.	 6 joueurs ; 3 contre 3 en opposition et en position de mêlée. Au signal de l'entraîneur, déplacements latéraux à gauche, à droite, en haut, en bas (tout en poussant)	Si les joueurs se déplacent sur la gauche, le pied gauche se déplace en premier de telle façon que les pieds ne soient jamais plus écartés que lors de la position de départ (pieds à écartement des épaules) Pression constante des 2 équipes Dos plat, épaules plus hautes que les hanches, têtes relevées dans le prolongement des épaules	Pratiquer l'exercice 1 contre 1 puis augmenter le nombre de participants progressivement jusqu'à 8 contre 8. Si un joueur est en difficulté et sur le point de s'effondrer, il doit crier « stop ! » A ce signal, les joueurs doivent rester liés dans leur propre mêlée, se libérer des liaisons avec l'adversaire (1ère ligne) Le pilier droit doit mettre l'avant bras au sol ; protection du talonneur. Le talonneur doit tourner sa tête à gauche.

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
AMELIORATION DE LA LIAISON LANCEUR - SAUTEUR - SOUTIENS					
E15	Se démarque	 8 joueurs répartis en 2 équipes s'opposent (1 lanceur, 1 sauteur 2 soutiens par équipe). Terrain 5 m x 20 m	Les blocs de saut se déplacent dans le terrain sauf en dehors des lignes de 5m. Les 2 blocs se trouvent face à un lanceur sans stratégie préalablement définie, ils doivent gagner le ballon. Lorsque le ballon est joué, les 2 blocs se retournent vers l'autre lanceur qui tentera de le passer à ses partenaires. 5 ballons à jouer pour chaque lanceur. 2 points : prise à deux mains. 1 point : ballon dévié vers son camp. 0 point : ballon non touché.	Jouer 2 blocs contre 2 blocs. Autoriser les inversions. Lancer à genoux. Lancer pieds sur la même ligne. Lancer sans armer.
ULTIMATE TOUCHE					
E16	Se démarquer, en communiquant et coordonnant les actions	Groupe: 2 équipes :7 joueurs (2 sauteurs, 4 soutiens, 1 lanceur) Espace: 40 x 22 m Matériel : chasubles 1 ballon But : marquer en recevant le ballon en sautant dans l'en-but adverse Score : 1 point pour utilisateur quand le ballon est pris à deux mains dans l'en-but adverse  Consignes, règles Les blocs de saut peuvent se déplacer librement dans le terrain. Le lanceur ne peut pas se déplacer avec le ballon, il doit lancer le ballon au sauteur de son équipe qui doit le prendre en l'air. Quand le sauteur prend le ballon à son retour au sol, il doit le poser au sol. Son lanceur devra lancer à nouveau de cet endroit. Point marqué sur prise de balle à deux mains dans l'en-but adverse. Ballon au sol est rendu à l'équipe non fautive Prise de balle sans sauter par les partenaires au lanceur, balle rendue à l'adversaire. Respecter le règlement pour le combat aérien.	Comportements attendus -Sur le plan collectif, une prise d'information sur le dispositif adverse. -Adaptation de tous pour sauter en étant démarqué. -Mettre en place une communication efficace. Combattre en l'air pour gagner le ballon Sauteurs : -Prise d'information sur adversaire (et communication si marqué) -Choix du saut ou d'un changement de sauteur (ou de zone) Mouvement si nécessaire (avancer, reculer) Annonce du saut Donner une impulsion à son saut Sauter droit Etre capable de bouger en l'air pour attraper la balle Soutiens : -Prise d'information sur adversaires (et communication si sauteur marqué) Monter le sauteur en poussant sur ses jambes Etre près du sauteur Le monter au dessus de sa tête, le soutien de derrière doit être en dessous du sauteur pour garantir son équilibre Tenir en l'air le sauteur jusqu'à sa prise de balle Reposer le sauteur en le raccompagnant au sol Lanceur : -Prise d'information sur les mouvements de ses partenaires en prévision de la zone où lancer. -Lancer de manière adaptée (tendu, lobé ,...) Opposants : -Prise d'information sur les utilisateurs. -Mouvement pour conquérir le ballon (ou gêner les utilisateurs) Critères de réussite Ballon capté par les utilisateurs dans une zone où le sauteur adverse n'a pu défendre. Ballon capté par les opposants malgré une action des utilisateurs. Attention : sollicitations importantes sur le plan physique.	Le nombre de joueurs (utilisateurs et opposants) Réduire le terrain en largeur (jusqu'à 5m) Contrainte sur le lanceur -lancer à genoux -lancer les deux pieds sur la même ligne -lancer sans armer

SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY
SOCIETE GENERALE
SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY

Sécurité du joueur
Exercices de perfectionnement technique

BUT	DESCRIPTION - COMPORTEMENTS ATTENDUS	
PT1 **POUSSER DANS LES REGROUPEMENTS ET SE PRÉPARER À LA MÊLÉE" "DOS PLAT"**	  	Travail des attitudes de poussée à 1 contre 2, 1 contre 1, 2 contre 2 ... - adopter le placement du bassin et de la tête qui favorisera le « dos plat ». bassin : à relier aux exercices de proprioception à « 4 pattes », à la ramborde ou debout. tête : chercher à la redresser pour éviter que la colonne cervicale supporte les contraintes de la poussée - assurer des « appuis bas », jambes et pieds, efficaces jambes : la flexion nécessaire pour assurer une bonne poussée, assurer un bon équilibre et placer le bassin plus bas que la hauteur des épaules. Elle ne doit pas être trop importante sinon il y a un risque de se retrouver en « dos rond » pieds : le plus à plat possible, presque sur la même ligne, pour bien répartir la poussées sur les 2 appuis et assurer un bon équilibre. Déplacements par petits pas chassés. Attention, adopter le principe suivant lors de ces exercices : un joueur ou un groupe de joueurs travaille pendant que l'autre joueur ou l'autre groupe résiste à la poussée.
PT2 **CHUTER ET PLAQUER**	 	Travail des attitudes lors des chutes et des plaquages : roulades, plaquages, association des 2. - **roulades :** .supprimer la mise en contact de la tête avec le sol (enrouler sur l'épaule) .réduire le temps nécessaire pour se relever (être très vite disponible pour le jeu et réduire la prise de risque liée au fait d'être au sol) - **plaquage :** viser la bonne cible, c'est-à-dire le bassin assurer un serrage de bras énergique (on n'utilise pas les mains) et maintenu jusqu'à l'arrivée au sol (on peut « supprimer » les mains en y enfilant des chaussettes et obliger à garder les bras serrés en roulant au sur le côté avec le plaqué). . adopter la bonne attitude au contact, c'est-à-dire : protéger sa tête (pas de choc, c'est l'épaule qui rentre en contact avec le plaqué, avoir un dos droit, le bassin plus bas que les épaules et des appuis fermes. L'exercice qui associe roulade et plaquage permet au joueur qui se relève de sa roulade d'être dans la bonne attitude.
PT3 **REPOUSSER L'ADVERSAIRE, ADOPTER UNE POSITION SÉCURITAIRE AU SOL**		Répétitions de situations de plaquages avec intervention des soutiens offensifs et défensifs. - joueur(s) au sol : protéger sa tête, elle ne doit pas être en contact avec le sol - joueurs : assurer un bon équilibre grâce à l'abaissement du centre de gravité (jambes fléchies, maintien des épaules plus hautes que le bassin) et des appuis fermes et rapprochés. Pas de contact avec l'adversaire avec la tête. Venir repousser l'adversaire et non le percuter, en plaçant sa tête sur le côté, en se liant à lui et à un partenaire.
PT4 **PERCUTER**		Les attitudes répondent aux principes évoqués ci-dessus (équilibre, dos, bassin, jambes, pieds), le contact se fait avec le bras en bouclier, jamais avec la tête. Le haut du corps (tronc, bras, tête) doit être gainé (ne pas se relâcher), pour éviter de subir le contact et risquer ainsi blessure et perte de balle
PT5 **SE PRÉPARER AUX CONQUÊTES AÉRIENNES**		A cette étape, il s'agira de : - perfectionner les joueurs au niveau de la technique polyvalente (luttes aériennes dans le jeu de mouvement) - d'aborder le travail d'appropriation des techniques spécifiques en touche ou réception de coups d'envoi de renvoi. en insistant sur les prises d'élan, la nécessité de se maintenir « gainé » en l'air (pour ne pas subir la lutte adverse).

Remarque sur les protections :
Hormis le port du protège dents pour lequel il faut éduquer nos jeunes joueurs, nous vous mettons en garde contre les effets pervers que peut induire l'utilisation de protections.
Il ne s'agit pas de déconseiller ces protections, mais il convient de faire prendre conscience à ceux qui les utilisent qu'elles ne les garantissent pas des risques. Les joueurs peuvent se sentir « protégés » bien au-delà des performances réelles de ces accessoires et se mettre ainsi en danger en utilisant leur tête « casquée » pour entrer en contact avec d'autres joueurs ou le sol, ou leurs épaules « caparaçonnées » pour percuter de manière inconsidérée et ... dangereuse.

Préparation physique exemples et formes de travail

CAPACITÉ AÉROBIE							
Objectifs		Forme de travail, séances					
			Entrainement Continu Lent	**Entr. Continu Normal**	**Entr. Continu Intensif**	**Fartlek**	**Entr. Intermitent court**
★Endurance	Préparer le « terrain physiologique » Augmenter sa durée de course (★capacité de travail) Courir allure régulière	Obj	Reprise Echauffement Récupération	Aérobie fondamentale	Endurance Aérobie ★PMA	★Endurance Aérobie ★PMA	★PMA
		Intensité /VAM	60à65% VAM	70 à 75% VAM	75 à 85 % VAM	Accélération dans course de longue durée	110 % à 120 %
★Puissance	Supporter les modifications d' allures de course Entraîner l'organisme à mieux utiliser l'oxygène	Durée	40 min à plusieurs heures	30 min et plus à 1 h	En plateau : 10mn à 60% 15mn a 70% 10mn à 80% 5mn à 85% 10mn à 65 % Séance dure	30 min	2 blocs de 5'x (10"à 110 % VAM +20 ' Rec) Puis 2 blocs de 5'x (15"à 110 % VAM +15" Rec) Puis 3 blocs.

Principes :

Entraînement continu :

- Rythme constant : allure lente maintenue du début à la fin de la séance
- En plateau : l'allure subit des changements d'intensité sans temps de récupération entre les variations d'allure. Peut s'organiser en gamme montante ou pyramide

VITESSE		
ECHAUFFEMENT TYPE QUI DOIT PRECEDER TOUTE SEANCE DE VITESSE Outre leur rôle d'échauffement, ces exercices constituent des éducatifs de la course. Ils doivent faire l'objet d'un apprentissage préalable		
DESCRIPTION DES EXERCICES	**COMPORTEMENTS ATTENDUS**	**COMPORTEMENTS À CORRIGER**
-Dix minutes de footing à allure lente -Etirements courts des différents groupes musculaires impliqués dans la course: fessiers, adducteurs, abdominaux, quadriceps, ischio-jambiers	Course régulière en équilibre respiratoire	Course trop rapide.
-Sur parcours de 30 mètres et retour en marchant au point de départ entre les différentes répétitions		
1-Déplacement à allure légère avec sursaut sur chaque appui x 2	Oscillation normale des bras	Crispation du haut du corps.
2- Course à allure légère en montant la jambe avant tendue et griffé au sol du pied d'appui x 2	Bassin fixe	Flexion marquée du genou de la jambe de réception.
3 Course avec élévation du genou sur place. en déplacement lent à diverses cadences x 2	Poussée complète de la jambe d'appui (montée sur la pointe du pied), extension de la cuisse sur le tronc Oscillation normale des bras. Placement normal de la tête.	Une course assise et un blocage des épaules
4- Course avec talons -fesses x 2	Amener les talons aux fesses après chaque fermeture de jambe.	
5- Course et foulées bondissantes	Ecartement des cuisses en fin de poussée Extension complète de la jambe d'appui (pied-jambe-cuisse). Transmission de la poussée à un tronc bien fixé.	Choc à la réception. Allongement du bond par extension de la jambe libre vers l'avant
6- Déplacement avec sursaut sur la jambe d'appui et cycle complet de la jambe libre. Reprises d'appui par la jambe libre par un griffé. Sursaut	Oscillation normale des bras. Tonicité de la jambe d'appui. Montée du genou vers l'avant de la jambe libre pour permettre le cycle de la jambe libre. Regard fixé à l'horizontale	Flexion marquée du genou de la jambe d'appui. Blocage des épaules
7- Course aisée avec changements de cadence succession de courses en petites foulées rapides, en foulées lentes et amples avec élévation des genoux à diverses cadences	L'aisance d'exécution de chaque exercice et sur la continuité harmonieuse du déplacement.	Les mouvements heurtés (blocage des épaules) au moment du passage d'un exercice à l'autre
8- Etirements courts		

VITESSE

SEANCE 1 : rendre les joueurs capables de courir relâchés et placés pour aller vite

Utiliser 20 plots de 20 cm de haut (ou lattes, petites haies, obstacles de 20 cm de haut)
Entre chaque exercice récupération de 5 à 6 minutes avec étirements, en fin de séance récupération 5 minutes de footing et étirements longs

DESCRIPTION DES EXERCICES	COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS À CORRIGER
1er exercice : 10 plots espacés de 4 longueurs de pieds récupération au retour en marchant jusqu'au point de départ. 5 répétitions	- alignement pied - bassin - épaules constant - amplitude et orientation de la poussée vers l'avant et le haut - élévation des genoux, oscillation normale des bras et horizontalité du regard	- progression vers l'avant - course « assise »
2ème exercice 20 plots : 4 espacés de 4 longueurs de pieds 4 espacés de 5 longueurs de pieds 4 espacés de 6 longueurs de pieds 4 espacés de 7 longueurs de pieds 4 espacés de 8 longueurs de pieds Course haute avec élévation rapide des genoux, puis augmentation progressive de l'amplitude des foulées et de la vitesse de course. 10 répétitions, récupération entre les répétitions 1 minute 30.	- amplitude de la foulée et cadence sur les 1ers plots, avec maintien sur le reste du parcours. - maintien du placement avec l'augmentation de la vitesse	- progression vers l'avant trop rapide sur les 1ers plots - lorsque la vitesse augmente : .poussée insuffisante de la jambe arrière, .allongement de la foulée par extension de la jambe avant, .augmentation de la vitesse de course par la seule augmentation de la cadence

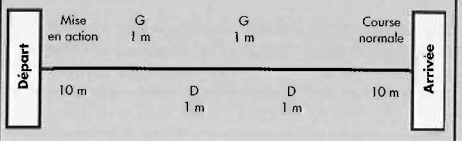
SEANCE 2 : rendre les joueurs musculairement renforcés pour aller vite et capables de changer de rythme sans se désunir

Entre chaque exercice récupération de 5 à 6 minutes avec étirements, en fin de séance récupération 5 minutes de footing et étirements longs

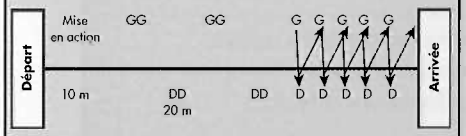
1er série d'exercices : musculation dynamique des cuisses a) Effectuer, après 3 ou 4 foulées d'élan, 5 bonds, vers le haut et l'avant, enchaînés à pieds joints. 5 répétitions, récupération entre les répétitions 1minute 30 b) Effectuer 6 foulées bondissantes 5 répétitions, récupération entre les répétitions 1 minute 30	- franchissement de la plus grande distance possible à chaque passage - coordination de la ou des jambes d'appel et action synergique des bras et des épaules - poussée de la jambe arrière vers le haut et l'avant, avec maintien du tronc fixe et regard droit	- position assise
c) Effectuer sur des haies de 50 à 70 cm (suivant les possibilités du moment), 5 bonds enchaînés les 2 pieds joints. 5 répétitions, récupération entre les répétitions 1minute 30.	- équilibre dans la suspension, tronc droit fixe, - coordination de la poussée des jambes, - action d'allégement des bras	- sursaut intermédiaire et écrasement à la réception qui empêche le rebond
2e série d'exercices : travail « en pieds » Effectuer 5 bonds en pied (jambes tendues) au-dessus d'obstacles de 20 cm espacés de 5 longueurs de pieds 10 répétitions, récupération entre les répétitions 1minute 30.	- effort de réaction qui doit se localiser au niveau des pieds et des jambes uniquement	- flexion au niveau des genoux
3e série d'exercices : course avec variation d'allures 15 m à 90 %, 15 m à 100 %, 15 m à 90 %, 15 m à 100 % 3 à 6 répétitions, récupération entre les répétitions 1minute 30.	- maîtrise du contrôle de l'allure à 90% (visage, cou, nuque, épaules, bras). - accélération maximale en restant « placé » (poussée jambe, balancement avant arrière des bras dans l'axe, épaules basses, regard droit)	- crispations à l'accélération

SEANCE 3 : rendre les joueurs capables de maîtriser leurs appuis et d'augmenter leur vélocité

utiliser des lattes de 1m de long et pneus de vélo ou cerceaux
Entre chaque exercice récupération de 5 à 6 minutes avec étirements, en fin de séance récupération 5 minutes de footing et étirements longs

1er exercice : Sur un parcours de 40 rn, disposer des lattes à 1 rn 60 cm d'intervalle avec un départ lancé de 20 m. 5 répétitions, récupération entre les répétitions 1minute 30.	- conservation de la vitesse de déplacement en augmentant la fréquence des appuis. - maintien du buste droit et du regard orienté vers l'avant. - appui actif avec une poussée maximale et brève. - recherche du rythme de poussée optimal	- enroulement du dos au raccourcissement des foulées et bascule en arrière du haut du corps
1er exercice : Sur un parcours de 40 rn, disposer des lattes à 1 rn 60 cm d'intervalle avec un départ lancé de 20 m.  5 répétitions, récupération entre les répétitions 1minute 30.	- maintien d'une attitude de gainage quelles que soient les formes de déplacement pour faciliter la transmission des forces de poussées. - réception active	- écrasement à la réception et déséquilibre dans les suspensions

VITESSE

DESCRIPTION DES EXERCICES	COMPORTEMENTS ATTENDUS	COMPORTEMENTS À CORRIGER
3ème exercice : idem mais placement des pneus ou cerceaux comme suit :  5 répétitions, retour en marchant	- augmentation de la fréquence des appuis sur les dernières foulées (10 derniers mètres)	- Inclinaison exagérée du corps du côté de la jambe d'appui
4ème exercice : courses de vitesse, départ debout, sur 10, 20, 30, 40 et 50 mètres. récupération entre les répétitions 1minute 30	- temps de récupération entre les répétitions - technique de course	

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SANS CHARGES :
- Associer coordination et renforcement musculaire généralisé
- Amélioration élasticité musculaire
- Gainage

AVEC CHARGES :
- Accéder aux habiletés de la musculation en maîtrisant les compétences fondamentales
- Augmenter les capacités musculaires

Prévention

Circuit training
Exécuter de façon dynamique et en respectant l'alternance des régions travaillées (bras, jambes tronc) 6 à 12 exercices nombre de répétitions par exercices égal à la moitié de la performance maximale, 15'entre chaque exercice.
Répéter circuit 2 à 3 fois, durée totale de la séance 10'à 30
NB La charge doit être compatible avec le nombre de répétitions soit entre 10 et 15

Exercices à réaliser avec charges légères visant à acquérir les compétences fondamentales
- Maîtriser les actions motrices frénatrices
- Maîtriser les actions motrices propulsives
- Charger des appareils (saisir et déplacer les disques)
- Etablir l'inter action avec la barre (choix de la zone d'inter action et pré-activation des chaînes musculaires
- Se déplacer sur la zone de travail
- Organiser sa position initiale (appuis sol, préserver les alignements)
- Savoir maîtriser les trajectoires de charges à la montée à la descente
- Savoir coordonner les mouvements des différentes articulations
- Savoir gainer le segment médian
- Organiser la position finale
- Déposer la charge
- Décharger l'appareil

Apprentissage des habiletés (mouvements indispensables à la pratique de la Musculation spécifique Rugby)
- Arraché
- Squat
- Développé couché
- Rebonds
- Fentes
- Abdo lombaires

Suivre un programme de développement organisé en cycles pour respecter la notion de progressivité
Cycle reprise, Puissance, Force max, Explosivité

- Cycles	- Objectifs	- Principes d'exécution et intensité
- Reprise 10 à 12 séances	Préparer le joueur sur le plan musculaire à supporter un travail plus dur	- Travail en circuit cf. musculation sans charge - Charges sous maximales
Développement Puissance max 10 à 12 séances	Amélioration de la vitesse de mobilisation d'une charge donnée	6 à 8 exercices par séance l'aspect qualitatif de la réalisation est essentiel ; les charges doivent être mobilisées avec une vitesse maximale 4 à 6 séries x (6 à 4 x60 %) (variation inverse à l'intensité Recup = 3 minutes
- Développement Force max 10 à 12 séances	- Augmentation de la charge maximale que le joueur est capable de soulever	4 à 6 exercices par séance Réitération de la charge s'effectue en série constante : 4 séries x (4X 60 à75 % RM) R = 3 minutes et plus
- Développement Explosivité - 10 à 12 séances	- Amélioration de la capacité du joueur à exprimer la plus grande force possible dans un minimum de temps	- 6 à 8 exercices par séance - mobiliser successivement sans temps de récupération, une charge légère puis une charge lourde avec la plus grande vitesse possible 2 à 5 séries x (3X70 % RM + 6x30 % RM) R = 3 minutes R = 15 secondes

Situations tests

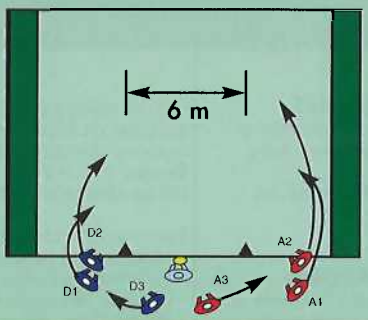
Objectif : EVALUER LES CAPACITES DES JOUEURS A RESOUDRE LES PROBLEMES RENCONTRES DANS LES SITUATIONS TACTIQUES

Principes : respecter le règlement, laisser la liberté de réponses dans les limites de temps et d'espace imposées par la situation, contrôler la variation des rapports d'opposition au moyen des lancements, placements initiaux, consignes et de la prise en compte des potentiels des joueurs
But : Marquer en utilisant ou créant des espaces libres. Empêcher de marquer en rééquilibrant en permanence les rideaux défensifs

Groupe : 6 joueurs
Espace : 35 m en longueur, largeur de 20 à 30 m
Matériel : balises, ballons et chasubles
Nombre de passages : Evaluation réalisée sur 2 cas correspondant à des comportements différents de D2 (2e défenseur) et des temps d'intervention différents de A3 (3e attaquant) ou D3 (3e défenseur). Chacun des joueurs assurera le même « rôle » 2 fois dans chaque cas, puis il y une rotation des « rôle », soit au total 12 passages pour chaque cas, soit 24 passages pour l'ensemble de la situation test.

4 SIGNAUX DE LANCEMENT :
SIGNAL 1 : E lance le ballon en l'air (environ 2 m)
SIGNAL 2 : E rattrape la balle
SIGNAL 3 : E passe la balle à A1
SIGNAL 4 : A1 reçoit la balle.

CONSIGNES :
D1 et D2 défendent en homme contre homme, respect des temps de départ.
Les temps d'intervention de D3 et A3 leur sont indiqués à l'insu des autres joueurs.
Jeu réel. Fin de situation : essai, faute, ballon injouable.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

CAS N° 1 : A3 INTERVIENT AVANT D3

Signal 1 : A1 et A2 se démarquent et prennent la profondeur utile
D1 et D2 marquent A1 et A2
Signal 2 : A1 reste à distance de passe et conserve la profondeur utile et **A2** continue à se démarquer de D2
D1 prend en charge A1 et **D2** suit A2
Signal 3 : A1 se lance, oriente sa course vers l'intérieur pour se rapprocher de A3, **A2** ne se rapproche pas de A1 et **A3** entre.
Signal 4 : A1 joue avec A3 puis le soutient, **A2** se replace pour pouvoir jouer avec A3, **A3** joue le 2 contre 1 ou éventuellement le 1 contre 1
D1 s'intègre au nouveau dispositif défensif, **D2** continue à prendre en charge A2 (poursuite ou flottement entre A2 et A3), **D3** en retard sur la largeur prend en charge A3.

CAS N° 2 : D3 ENTRE AVANT A3

Signal 1 et 2 : A1 et A2 se démarquent et prennent la profondeur utile **D1 et D2** marquent A1 et A2
Signal 3 : A1 et A2 tentent de manœuvrer D1 et D2.
D3 entre pour soutenir.
Signal 4 : A1 et A2 n'ont pas la possibilité de jouer avec A3, ils doivent donc manœuvrer ou jouer au pied en tentant de battre D3.
Si **D1** et **D2** avancent suffisamment pour ne pas laisser la possibilité à A1 ou A2 de faire jouer A3, et ainsi libérer D3 pour le rideau défensif profond. **D3** récupère la balle sur le jeu au pied et contre-attaque ou lutte en attendant le replacement de **D1 et D2**. Si D1 et D2 n'ont pas avancé suffisamment, ce qui permet l'utilisation de A3, **D3** prend en charge A3.

ÉVALUATION / PROPOSITIONS DE TRAVAIL

CAS N°1				CAS N°2			
RÔLE	BON CHOIX	BONNE RÉALISATION	TRAV. SI ÉCHEC	RÔLE	BON CHOIX	BONNE RÉALISATION	TRAV. SI ÉCHEC
A1	Fixer D1 et jouer en utilisant A3	Assurer une bonne transmission à A3 et empêcher l'intervention de D1 sur A3	Travail en 2 contre 1 + 1, forme simplifiée	A1	Imposer par sa manière de jouer l'intervention de A3 dans le 1° rideau, jouer au pied pour lui même ou un partenaire	Assurer la qualité du coup de pied (partenaire ou lui-même au point de chute avant l'adversaire), réceptionner	Le 2 contre 2 (1 contre 1)
A2	Attirer D2 vers l'extérieur, se replacer pour pouvoir jouer avec A3	Changer de rythme dans le déplacement latéral (signal de l'intervention de A3)	Travail en 2 contre 1+1 (le démarquage)	A2	Idem	Idem	Idem
A3	Maîtriser sa vitesse de course et son temps d'intervention. Rester en réserve de A1	Accélérer dans l'intervalle D1-D2 et prendre le ballon à hauteur	Situation d'amélioration du jeu pénétrant	A3	Se diriger au plus court vers le ballon (sauvetage éventuel)	Orienter et rythmer sa course	Le 1 contre 1 et réorganisation défensive sur contre attaque adverse
D1	Suivre A1 et s'intégrer au dispositif défensif	Cadrage défensif et plaquage décisif	Travail de circulation dans le mouv. géné, et 1 contre 1 ou 2 contre 1+1	D1	Avancer en barrage rapidement et suffisamment pour ne pas permettre de faire jouer A3 et libérer D3	Monter en ligne et plaquer décisivement	Le 1 contre 1 et réorganisation défensive après récupération sur jeu au pied
D2	Suivre A2, le prendre en charge en tenant compte de D3 (flotter et plaquer si besoin)	Changer d'orientation, flotter, plaquer décisivement	Idem cas n° 1 D1	D2	Idem	Idem	Idem
D3	Rester en soutien de D1, puis prendre en charge A3	Orienter et rythmer sa course, plaquer décisivement	Idem cas n° 1 D1	D3	Assurer une bonne couverture pour arrêter A3 (couverture profonde). Défense sur le ballon ou sur l'homme	Orienter sa course et accélérer pour plaquer décisivement A3, ou réceptionner le ballon	Travail défensif contre le jeu pénétrant, travail de réception des coups de pied.

Double arbitrage

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

Faire coexister, en permanence, et concrètement, lors de chaque séquence d'apprentissage, les trois domaines suivants : principes fondamentaux du jeu, règles fondamentales et repères pour l'arbitre, afin de permettre au joueur l'acquisition des compétences visées (combinaison de savoir, savoir-faire et savoir être)

Arbitrage

Le « joueur arbitre » tient un rôle important vis à vis de la physionomie de la rencontre. L'esprit de l'arbitrage doit aller dans le sens de la prévention pour permettre au jeu de continuer, sans pour autant omettre de siffler rapidement dès qu'il est nécessaire d'assurer la sécurité des joueurs. Il revient donc aux « jeunes arbitres » à s'improviser en de véritables acteurs du jeu. L'autorité intelligente dont ils devront faire preuve garantira en partie la qualité du match. Ils devront tour à tour faire preuve de fermeté envers tous les aspects nuisibles au jeu (anti-jeu, brutalité), mais également de souplesse pour permettre au jeu de continuer dans le cas de l'avantage à l'équipe non fautive. Pour cela les « jeunes arbitres » devront apprendre à utiliser au mieux toute une palette de comportements…

Avant le match : entrer en communication avec les capitaines. Sur ce premier contact les jeunes arbitres présentent l'esprit de l'arbitrage qu'ils vont mettre en place. C'est la présentation du projet de match aux deux équipes avec objectif de respecter la règle donc le jeu.

Pendant le match: communiquer oralement dans le but d'assurer tant que possible la continuité du jeu (prévention).

Après le match: communiquer oralement, expliquer succinctement une décision permet une meilleure compréhension de l'arbitrage par l'ensemble des joueurs.

Utiliser un ton adapté, fort, clair, rester courtois et faire preuve d'autorité. La communication (oral, sifflet, geste, faciès…) sera donc un outil important pour l'arbitre au service du jeu.

Les arbitres se font toujours face, ceci pour favoriser leur communication. Le terrain est partagé dans le sens de la longueur, le partage des responsabilités entre les 2 arbitres dépendra de la zone de terrain dans laquelle sera le ballon, pour simplifier on peut dire que "l'arbitre de la zone dans laquelle est le ballon s'occupe de tout ce qui sera proche du ballon, l'arbitre de la zone dans laquelle n'est pas le ballon s'occupe des joueurs plutôt éloignés du ballon (et de ceux invisibles pour le partenaire arbitre)".

Faire toujours signe lorsque l'on a vu une faute, même si on ne veut pas la siffler tout de suite (en attendant de voir s'il y a un avantage pour l'adversaire) : tendre le bras vers l'équipe non fautive, le partenaire arbitre (les joueurs, les entraîneurs, le public) saura que la faute a bien été vue.

Ne pas hésiter pas à signaler aux joueurs qu'ils sont hors jeu, à leur dire de ne pas jouer au sol .. il sera toujours temps de les pénaliser s'ils ne tiennent pas compte des mises en garde.

Le coup de sifflet est bref et très net: il doit être entendu de tous les joueurs (sécurité) et faire sentir sa maîtrise (« je sais ce que je siffle »).

S'il y a désaccord entre les arbitres sur une faute, ce n'est pas grave, ils en discutent rapidement pour juger laquelle a précédé l'autre.

Et, bien entendu, il ne faut pas se précipiter pas pour siffler (sauf s'il y a danger pour les joueurs), on attend de voir si la faute peut profiter à l'adversaire (règle de l'avantage).

Connaissance du règlement

LES RÈGLES FONDAMENTALES présentes dans toutes les phases du jeu

- **La marque :** Poser ou aplatir la balle sur ou derrière la ligne de but adverse
- **Droits et devoirs (modalités des contacts) :** Le plaqueur doit saisir le porteur du ballon à bras-le-corps. Les plaquages hauts et dangereux doivent être sanctionnés. Tout geste considéré comme dangereux doit être sanctionné
- **Le plaquage (jeu au sol, tenu ...) :** Plaqueur et plaqué doivent se relever s'ils veulent jouer le ballon et personne n'a le droit de les en empêcher. Leurs soutiens doivent rester debout pour intervenir
- **Le hors jeu** (d'où découle la règle de l'en avant)**:** Tant que le ballon est porté, la position de hors jeu n'est pas sanctionnable, si le joueur n'intervient pas sur la défense. Les joueurs sont dans leurs camps respectifs aux distances fixées par le règlement.

-Au coup de pied, les joueurs placés en avant du botteur, sont pénalisables s'ils avancent ou s'ils sont à moins de 10 mètres de la ligne imaginaire allant d'une touche à l'autre et passant par le premier point de chute du ballon

Toute passe à un joueur en avant est sanctionnable.

LES RÈGLES COMPLÉMENTAIRES régissent les cas particuliers liés aux :

- **phases de fixation**

Règles du maul et de la mêlée spontanée (participants et non participants) :Faire la différence entre les situations ballon porté ou ballon au sol. Création de lignes de hors jeu

- **phases ordonnées**

Mêlée, touche, Coup d'envoi et de renvoi , coup de pied de pénalité et franc :Les joueurs sont dans leurs camps respectifs aux distances fixées par le règlement

LES COMPÉTITIONS

La mise en œuvre des compétitions doit répondre aux besoins de formation et d'éducation des jeunes joueurs.
L'organisation et le « climat » de ces compétitions, dans le cadre de l'éthique et des valeurs indispensables à la pratique du rugby dans un contexte de sécurité mental et physique des jeunes pratiquants, doivent permettre d'atteindre les objectifs.

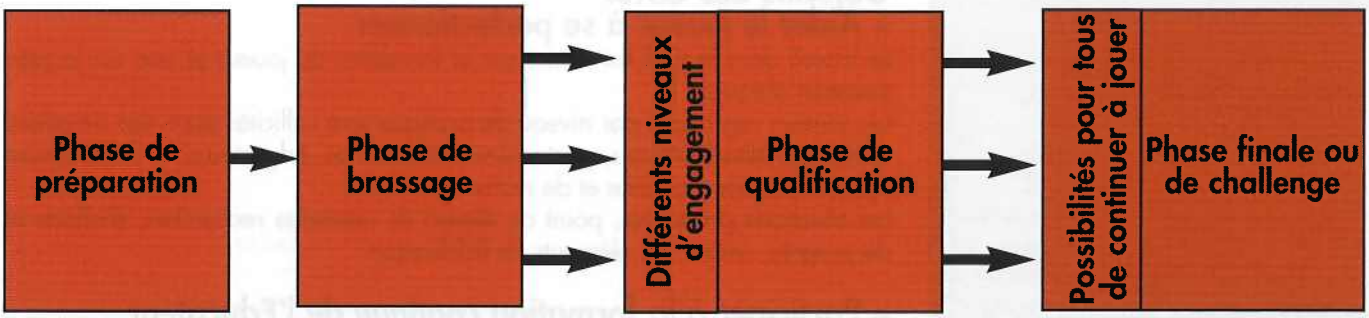
L'APPRENTISSAGE DES JOUEURS et LEUR EDUCATION

La compétition doit permettre la réelle mise en œuvre de ce qui a été travaillé aux entraînements en plaçant les joueurs dans une dynamique de prises d'initiatives sur le plan collectif et individuel. Il ne faut pas tomber dans le travers qui consisterait à faire penser qu'il existe un « rugby des entraînements » et un « rugby des matches ». La préparation d'avant compétition, la régulation de mi-temps et le bilan d'après compétition, font le lien avec les acquis de l'entraînement et des compétitions précédentes, pour centrer les joueurs non seulement sur le résultat du match, mais aussi sur le niveau de leur performance par rapport à ce qu'ils sont capables de produire et surtout sur la manière utilisée pour cette performance.
En effet ces interventions d'avant, pendant et après compétition doivent mettre en lumière les processus mis en œuvre individuellement et collectivement. Cela permettra, quel que soit le résultat, positif ou négatif, de valoriser les efforts réellement consentis, missionner sur le travail à réaliser pour progresser, relativiser le « poids » de l'arbitrage, passer le cap d'une défaite amère ou faire la part des choses après une nette victoire. Cette démarche, privilégiant les objectifs de processus, liés à des apprentissages, par rapport à ceux de résultats, doit être permanente. Elle permettra de former des joueurs adaptatifs, c'est-à-dire capables d'une réelle auto évaluation de leurs performances et d'un engagement dans le travail qui leur permettra de progresser.
Les compétitions sont aussi l'occasion d'échanges, la qualité des relations humaines doit être garantie dans le souci d'exploiter toute la richesse éducative de ces mises en situation.
La compétition est une source d'acquisition de valeurs qui participent à la construction des jeunes joueurs mais aussi un lieu de lutte envers les effets pervers qui peuvent se manifester.
Les joueurs n'ont pas à être soumis à des pressions, des injonctions, des humiliations dévalorisantes ou génératrices de comportements négatifs (tricherie, dramatisation des défaites, sur valorisation des victoires, violences etc..).

UNE PRISE EN COMPTE des NIVEAUX

C'est à cette étape que des différenciations importantes quant au niveau de compétition apparaissent. Les formes de pratiques se diversifient :
- rugby à VII : pratique simple, accessible à tout public (jeunes, scolaires, universitaires, féminines). Les capacités acquises dans ce jeu sont réutilisables à XV. En outre cette forme de pratique est susceptible d'être intégrée aux jeux olympiques.
- rugby à XII : permet, en conservant la logique du XV, de constituer plus facilement des équipes dans las milieux ruraux, dans les clubs débutants et dans les régions à faible densité « rugby ». L'aménagement des règles et la réduction du nombre de joueurs devrait permettre de réaliser un jeu dynamique et attrayant
- rugby à XV : c'est l'aboutissement d'une démarche de formation prenant en compte toutes les ressources du joueur. Tous les pratiquants devraient pouvoir y accéder à condition d'accepter les contraintes d'une préparation méthodique que nécessitent les exigences du rugby moderne. Dès 15 ans, le joueur motivé pour la compétition et présentant des qualités suffisantes pour assurer sa sécurité pourra pratiquer le rugby à XV avec un règlement adapté.
La gamme des niveaux de compétitions, départementale, territoriale, sectorielle, nationale, s'élargit. L'engagement dans une compétition devient donc très lourd de conséquences sur tous les plans. Le choix des formes et des niveaux de pratique est prépondérant en ce qui concerne la fidélisation des joueurs et leurs progrès.

DECOUPAGE THEORIQUE D'UNE COMPETITION



Phase de préparation

Sous forme de tournois triangulaires amicaux avec l'objectif de :

- « roder » le fonctionnement des triangulaires et, si besoin, l'arbitrage en double par les jeunes arbitres.
- préparer dans de bonnes conditions, sans pression de résultats, les équipes et se donner une idée du niveau susceptible d'être atteint
- faire, avant la compétition proprement dit, un état des lieux objectif du nombre de joueurs
- permettre aux clubs ayant des effectifs problématiques de s'engager définitivement dans le championnat (12, 15 ou 7) qui correspond réellement à leur situation.

Phase de brassage

Objectif : déterminer différents niveaux de pratique, pour éviter de trop gros déséquilibres dans la phase suivante.

A l'issue de cette phase, il devrait rester possible de changer de type de pratique selon les conditions rencontrées par les clubs (sur ou sous effectifs).

Phase de qualification

Equipes réparties en poules constituées en fonction de la phase de brassage. Si la compétition est sous forme de tournois triangulaires constituer, si possible, des poules de neuf

Objectif : définir les qualifications à un échelon géographique supérieur ou les poules des challenges de fin de saison

Les principes de qualification aux phases finales ou aux différents challenges doivent être clairement indiqués lors de la mise en place des poules de qualification.

Phase finale ou de challenge

La durée de cette phase ne doit pas être trop longue

Possibilité pour tous les clubs volontaires qui se ne sont pas qualifiés de participer à un challenge territorial ou interrégional qui se déroulera, par exemple, sous forme de tournois triangulaires.



Les Centres de Perfectionnement de Secteur

Objectifs des C.P.S.

• Aider le joueur à se perfectionner

Le travail dans le CPS est centré sur la formation du joueur et non sur la préparation d'équipe.
Les joueurs regroupés par niveau de pratique sont sollicités dans des situations exceptionnelles (contenus, partenaires, adversaires, éducateurs) et doivent faire appel à plus de vigilance et de motivation.
Les situations proposées, point de départ de nouvelles recherches, d'efforts et de progrès, seront des éléments de fidélisation.

• Participer à la formation continue de l'Educateur

Les séances préparées en commun conduites par des éducateurs de clubs différents permettent une évaluation plus objective. Les situations quelquefois nouvelles, permettent à l'éducateur de renforcer ou modifier sa pratique habituelle et viendront enrichir les séances futures.

• Assurer l'orientation et la détection des joueurs

Les membres de l'équipe technique départementale y trouvent un terrain privilégié pour détecter les joueurs et constituer les équipes représentatives de leur département.

Contenus des CPS

Chaque CPS respecte un thème d'entraînement, les joueurs participeront à une rencontre par niveau avec des effectifs variables. Une partie sera consacrée à l'apprentissage de l'arbitrage. La sécurité du joueur bénéficiera d'un éclairage particulier.

Les stages territoriaux et départementaux

Certains comités départementaux et territoriaux organisent, pendant les vacances scolaires, des stages soit réservés aux licenciés de la FFR, soit « ouverts ».
Outre l'activité rugby, qui constitue le « fil rouge » du stage, les jeunes pratiquent d'autres activités sportives ou de pleine nature.

Le challenge du Jeune Joueur par équipe

Réservé à la catégorie « moins de 15 ans » ce challenge permet à 4 joueurs d'un même club, de représenter celui-ci lors d'une finale nationale.
Les épreuves du challenge :
- Situations à dominante perceptive, décisionnelle et technique.
- Test de connaissance du règlement.

La phase départementale concerne l'ensemble des clubs possédant un collectif moins de 15 ans
La phase territoriale concerne les équipes ayant fini dans les premières places de la phase départementale
La finale nationale regroupe les clubs vainqueurs de la phase territoriale.

PLANETE OVALE

« Le rugby au collège et au lycée »

Né en 2003, dans le cadre de l'année européenne de l'éducation par le sport, le projet « Planète Ovale » propose un plan à long terme, la coupe du monde 2007 n'en constituant qu'une étape et un support pour l'impulsion d'un nouvel élan.
Les objectifs sont orientés vers la conception et la mise en oeuvre de stratégies visant à :

- programmer et enseigner le rugby dans l'EPS traditionnelle
- développer les actions de masse et les compétitions en partenariat avec l'UNSS
- former les enseignants à l'enseignement de l'activité au moyen de stages territoriaux rassemblant 20 profs EPS
- rassembler nos documents utiles (vidéo, cd, écrits) dans une « mallette pédagogique »

Le partenariat entre le ministère de l'Education Nationale, l'UNSS et la FFR est déterminant dans sa réussite ainsi que le suivi instauré par les instances fédérales et leurs conseillers techniques.

1. Convention tripartite
FFR
MJEN
UNSS
Stage experts (Puidebois)

2. Déclinaison territoriale
- Stages d'enseignants (encadrés par profs experts et CT) sur le principe du parrainage :
  1 « débrouillé » - 1 novice
- Enseignement du rugby par cycles inscrits dans la programmation d'établissement
- Actions de masse et compétitions UNSS
- Soutien en cadres et documents FFR (mallette)

-Le rugby devient une discipline sportive enseignée pour ses valeurs
-Actions de masse au sein et en dehors de l'établissement
-Les élèves partagent les tâches (arbitrage, matériel, gestion des équipes,...)

3. Rôle du club
- Soutien pédagogique
- Soutien matériel
- Soutien logistique
- Accueil...pour les élèves qui souhaitent poursuivre l'activité en dehors de l'école

4. Bilan suivi.
Au plan qualitatif
Au plan quantitatif
Perspectives

Les acteurs et partenaires

Les Fédérations Scolaires :
Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) :
- Directions Nationale, Régionales et Départementales

L' Education Nationale :
Le rectorat
L'Inspection Académique
Les IPR (inspecteur pédagogique régional)

Le Collège ou le lycée
Le Principal du collège, le Proviseur du lycée
L'enseignant d'Education Physique et Sportive

Le milieu fédéral :
Le Club
Le Comité Territorial
Le Comité Départemental
Le Conseiller de Rugby Territorial et le Conseiller Technique fédéral
le Conseiller Technique (agent du ministère de la Jeunesse et des Sports)

JE JOUE AUSSI ARBITRE

Ceux qui ont « fait l'essai sont transformés », comme le dit le slogan du clip télé sur les écoles de rugby, tant sont grands les effets sur :
– La compréhension du jeu,
– La connaissance et l'application de la règle,
– Le comportement des jeunes (et des adultes) vis-à-vis de l'arbitre,
– La relativisation de l'importance du résultat, sans parler de l'enthousiasme des jeunes pour « jouer aussi arbitre ».

1. CONDITIONS DE RÉUSSITE DE L'OPÉRATION

La première condition de réussite de l'opération est, comme toujours, la motivation et l'implication des hommes.
La seconde condition est, en matière de règles, une référence claire et unique. Pendant longtemps, au gré des tournois, chacun y allait de son interprétation.
Il existe aujourd'hui un règlement fédéral qui a été mis à jour par la Direction Technique Nationale, en tenant compte des nouvelles catégories d'âge et des modifications de formes de jeu.
Il est unique, clair et s'impose à tous. Il sera largement diffusé.
Il doit être la « bible », tant pour l'enseignement de la règle et du jeu que pour l'organisation de toutes les rencontres ou tournois.
Troisième condition : on ne peut bien jouer à un jeu que si on en connaît les règles. Mais, inversement, les règles sont faites pour permettre la réalisation des objectifs du jeu, les règles sont au service du jeu.
« Quelles règles pour quel niveau de jeu ? » doit être une question à traiter obligatoirement à tous les niveaux de la formation du joueur mais aussi et surtout lors de la formation des éducateurs. Les formateurs développeront également, au cours d'une UF au moins, l'intérêt de la démarche pour la formation du jeune joueur ainsi que la pédagogie à mettre en place pour que l'enfant passe de la connaissance de la règle à celle du jeu, puis de la pratique de la règle comme joueur à l'analyse et à la direction du jeu par l'arbitrage.
Quatrième et dernière condition enfin : si l'on veut que la démarche avance, elle doit être systématique.
L'arbitrage des jeunes par les jeunes sera institutionnalisé dans tous les tournois et compétitions (voir cahier des charges des tournois).

2. QUI ARBITRE QUI ?

Le jeune joueur arbitre dirige sa catégorie, le jeu de son âge, puisque c'est celui-là qu'il doit mieux connaître et mieux comprendre pour mieux le pratiquer. Arbitrer la catégorie au-dessous, comme cela a été parfois pratiqué, revient à « faire le programme de l'école primaire lorsqu'on est au collège ». Cette pratique sera donc réservée à des tournois où les temps de jeu sont trop importants pour ajouter l'effort physique de l'arbitrage à un effort de jeu déjà maximum. Dans ces cas, c'est l'éducation de joueurs plus âgés à l'initiative et à la responsabilité qui justifiera l'opération.
Comme le jeu, l'arbitrage des jeunes peut être collectif. Pour le jeu à VI et à VIII, un arbitre de champ et deux arbitres de touche pourront alterner et s'exprimer mutuellement, pendant les arrêts de jeu ou entre les rencontres, les critiques constructives leur permettront de progresser. Pour le jeu à X et à XII, c'est l'arbitrage à deux qui doit être pratiqué, les deux étant obligatoirement de jeunes « joueurs arbitres » (la solution « un jeune – un adulte » a été testée et ne répond absolument pas aux objectifs de formation visés. Elle est à proscrire).

3. QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Il ne faut surtout pas mettre les jeunes en situation d'échec ; ce serait catastrophique au plan éducatif et pédagogique. Prendre conscience de la difficulté d'une tâche ne nécessite pas de la faire vivre comme une mission impossible, au contraire.
Il faut donc, d'abord, veiller à l'environnement. Éloignez du bord des terrains le public, les dirigeants, les parents. C'est important pour le joueur – arbitre mais aussi, vous le savez bien, pour tous les joueurs.
Désignez un « parrain » qui mettra les jeunes en confiance, les préparera, les conseillera à la mi-temps ou entre les rencontres, fera avec eux et vous l'évaluation, « responsabilisera » un environnement qui se laisserait aller.
Démarrez l'expérience avec ceux qui connaissent le mieux le jeu, ceux qui ont les personnalités les plus marquées.

Les clubs

Les équipes de jeunes regroupent les joueurs des 2 catégories, moins de 15 et moins de 17 ans. Plusieurs niveaux de pratique leur sont proposés (cf. : les compétitions). Leur fidélisation implique également que leur motivation ne soit pas émoussée prématurément par une copie des modèles adultes tant en matière de pratiques de compétition que de celles d'entraînement.

Les objectifs pédagogiques, sociaux et sportifs pourraient se résumer dans :

- prendre du plaisir à se perfectionner dans le respect des fondamentaux et des valeurs du rugby
- tendre vers son meilleur niveau de pratique
- s'épanouir personnellement en se mettant au service du groupe

Les structures dirigeantes doivent mettre en place une cellule pédagogique constituée parmi les éducateurs les plus compétents du club tant au plan « technique » que « moral ».

Les comités départementaux et territoriaux

Par l'intermédiaire des Equipes Techniques Départementales (ETD),Territoriales (ETT) et Régionales (ETR) et des commissions des jeunes, les départements et territoires conduisent des actions de promotion et de détection.

La détection

L'accession au haut niveau doit respecter une progression. Notre système actuel prévoit que le jeune entre dans une logique régionale en moins de 16 ans, qu'il y reste 3 saisons en entrant progressivement, pour les meilleurs, dans le système national,

Les moins de 15 ans : l'essentiel de leur parcours s'effectue en club, et les CPS sont pour eux une occasion de progresser en étant regroupés par niveaux, c'est également un lieu d'échange qui les initie à cette idée qu'il est bon de sortir parfois de son club pour s'ouvrir de nouvelles perspectives.

Les encadrements de club doivent eux aussi bénéficier des outils d'évaluation, pour habituer les jeunes à mesurer les progrès et à mieux intégrer la notion d'objectifs

C'est la catégorie des premiers stages et sélections, mais à l'échelon départemental exclusivement. C'est important également pour les encadrements des départements qui voient là une occasion de se confronter à des stages de bon niveau, puis d'encadrer des sélections au cours des tournois inter départementaux qui devraient avoir lieu au niveau régional, couverts donc par 1'Equipe Technique Régionale, qui en profite pour détecter les meilleurs, en vue des pôles espoirs. Lors des stages départementaux, des évaluations peuvent avoir lieu, qui débouchent sur des objectifs de travail «négociés » entre le jeune, l'encadrement départemental et de club, préfigurant ce qui va se passer l'année suivante dans les filières régionales, mais surtout entretenant la logique de progrès et d'objectifs.

Les moins de 16 et 17 ans

Issus des sélections départementales et d'une coordination qui s'effectue entre les membres de l'équipe technique territoriale, ils vont constituer l'équipe de comité qui participera à la coupe Taddéï et aux tournois finaux après avoir effectué leurs premiers stages de comité.

Ils appartiennent également aux « filières régionales de formation » dont on rappellera qu'elles sont gérées au niveau des objectifs et des contenus par les ETR, mais par les ETT pour les modalités d'application et le fonctionnement.

Les joueurs détectés au plan national participeront ensuite aux stages rugby été au cours desquels ils seront évalués dans tous les domaines de la performance, et les résultats de ces évaluations seront consignés dans un fichier national

La commission nationale des jeunes

En relation avec la Direction Technique Nationale, elle met en place :

- la supervision et le suivi des joueurs détectés,
- les stages nationaux et internationaux

Les pôles espoirs

Dans le cadre du réaménagement de la Filière du Haut Niveau de la Fédération Française de rugby, la Direction Technique Nationale a conforté les Pôles Espoirs rugby dans leur rôle de formation de l'élite des joueurs âgés de 15 à 18 ans.
Les Pôles Espoirs sont des structures d'entraînement et de formation intégrées au dispositif du Haut Niveau mis en place par la Fédération Française de Rugby en direction de ses joueurs présentant de fortes potentialités afin d'assurer un renouvellement régulier et de qualité des équipes nationales
La reconnaissance de ce dispositif par la Commission Nationale du Sport de Haut Niveau (CSHN), pour une durée de 4 ans renouvelables, a généré aux Pôles Espoirs des moyens qui permettent d'offrir aux sportifs les meilleures conditions d'accueil.
Les joueurs recrutés dans les Pôles doivent y trouver les conditions optimales pour mener de front un projet scolaire et une formation rugbystique de haut niveau.
Le Ministère de l'Education Nationale, le Ministère des Sports et la Fédération Française de Rugby mobilisent et conjuguent leurs moyens en direction des Pôles labellisés.
Ainsi, les jeunes admis dans un Pôle Espoir bénéficient des prestations et avantages suivants :

- l'inscription sur la liste "Espoirs" du Ministère des Sports,
- l'aménagement réel des emplois du temps dans la filière scolaire choisie,
- un suivi scolaire et médical, personnalisé,
- une formation rugbystique dispensée par des cadres reconnus par la Direction Technique Nationale,
- une prise en charge partielle des frais de scolarité par la FFR,
- l'accès favorisé à l'Equipe de France des moins de 18 ans.

Les Pôles Espoirs Rugby sont répartis sur le territoire en fonction du paysage rugbystique français : un bassin de recrutement est clairement identifié pour chacun d'entre eux.
Aucun amalgame ne peut être fait entre ces structures et les Sections Sportives mises en place par les Rectorats.

ADMISSION DANS LES PÔLES ESPOIRS ET MODALITES DE RECRUTEMENT DES CANDIDATS

La Direction Technique Nationale, par l'intermédiaire de ses conseillers techniques, détecte au travers des regroupements, stages, sélections départementales et régionales les jeunes talents, appartenant aux catégories moins de 15 ans, moins de 16 ans et exceptionnellement moins de 17 ans, et présentant de fortes potentialités pour la pratique future du rugby de haut niveau.
La Direction Technique Nationale adresse un dossier de candidature à chacun des joueurs « détectés ».
Ce dossier est à retourner aux responsables des Pôles Espoirs, dans les établissements d'accueil.
La candidature n'est recevable que si l'élève est dans une situation de scolarité et d'orientation conforme aux normes en vigueur dans l'enseignement public.
La sélection se fait à la fois sur des critères sportifs et scolaires.
Seuls sont admis les élèves qui, après avoir satisfait aux exigences du Pôle Espoirs, manifestent une motivation et un niveau scolaire suffisants.
La décision définitive concernant l'entrée au Pôle Espoirs ne peut être prononcée qu'après avoir pris connaissance de l'avis du conseil de classe du troisième trimestre.
Cette décision reste de la responsabilité du chef d'établissement dans lequel le Pôle Espoirs est rattaché et de celui dans lequel l'élève sera scolarisé.
Aucune admission n'est prononcée sans un pronostic raisonnable de réussite scolaire dans le cursus choisi. Il ne s'agit pas seulement pour les équipes pédagogiques et administratives des Pôles Espoirs, de « fabriquer » de bons rugbymen, mais d'amener au succès scolaire le plus grand nombre possible d'élèves qui leur sont confiés.

Ces Pôles Espoirs sont donc accessibles à tout élève dont le dossier d'orientation laisse envisager une scolarité normale; ils ne sont pas réservés aux seuls bons élèves, pas plus qu'ils ne peuvent être ouverts à des jeunes dont le dossier scolaire est notoirement insuffisant.

SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY
SOCIETE GENERALE
SOCIETE GENERALE
PARTENAIRE OFFICIEL DEPUIS 1987
FFR FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY

Les Sections sportives scolaires

Les ENJEUX :
Par une pratique sportive approfondie en milieu scolaire :
- permettre à l'élève d'acquérir des compétences sportives pouvant le conduire au haut niveau ou à un niveau régional, tout en réussissant sa scolarité,
- permettre à un établissement scolaire de réussir la scolarisation des élèves, et leur intégration dans une communauté, d'élaborer des démarches d'enseignement s'inscrivant dans la rénovation du système éducatif.

Définition

La section sportive scolaire offre, au sein du système éducatif, un autre champ de pratique approfondie d'activités sportives.
Intégrée au projet d'établissement, elle procure aux élèves volontaires, la possibilité, après accord des familles, d'un entraînement plus soutenu dans une discipline de leur choix.
Elle tient compte des rénovations du système éducatif.
Le projet doit recueillir un avis favorable du conseil d'administration. Le recteur arrête l'ouverture d'une section sportive scolaire pour une durée déterminée avec possibilité de reconduction après étude du bilan.
Certaines Sections peuvent viser des objectifs à caractère éducatif comme la valorisation des aptitudes des élèves, la citoyenneté, l'approche transversale des activités ou des disciplines.
Les autres s'orientent vers des objectifs sportifs poursuivis en partenariat avec le tissu associatif fédéral et les structures locales. Les effets recherchés sont la réussite scolaire et l'élévation de la performance sportive.

La scolarité

- Cette formation sportive soutenue se réalise tout en suivant une scolarité où des "aménagements" peuvent être organisés "sous l'autorité de recteur".

Le partenariat

Les différents partenaires (services extérieurs de la jeunesse et des sports, collectivités territoriales, comités territorial et/ou départemental, clubs...) peuvent apporter des aides spécifiques et contribuer à la mise en oeuvre des projets. Dans ce cas une convention respectant le cahier des charges doit être signée entre les parties concernées.

Les Centres de Formation

Les centres de formation des clubs professionnels, de certains clubs amateurs et des comités départementaux ou territoriaux concernent les jeunes joueurs de 16 à 23 ans, qui souhaitent accéder au plus haut niveau. Ils ont pour but d'apporter à ces jeunes joueurs une formation sportive d'excellence pour leur permettre d'accéder au plus haut niveau, mais aussi de leur apporter une formation scolaire, universitaire, professionnelle de qualité en renforçant le principe de Double formation :
- formation sportive en vue d'accéder au plus haut niveau,
- formation générale (scolaire, universitaire, professionnelle).
Les centres de formation sont soumis à une procédure d'agrément ministériel, dont les critères sont définis par un cahier des charges. La qualité des structures et de la formation dispensée (sportive, scolaire, professionnelle, universitaire) fait également l'objet d'une évaluation.

La demande d'agrément doit préciser :
- L'effectif maximal des jeunes susceptibles d'être accueillis dans le centre de formation ;
- La nature de l'enseignement scolaire général ou professionnel ou de la formation universitaire accessible aux jeunes ainsi que les aménagements, aides et soutiens prévus ;
- Les conventions liant le centre de formation aux établissements scolaires ou d'enseignement supérieur. Lorsqu'elle concerne un établissement public local d'enseignement, cette convention est approuvée par le recteur d'académie ;
- La durée hebdomadaire d'entraînement ou de compétitions concernant les jeunes sportifs ainsi que les périodes de récupération et de repos nécessaires à la protection de leur santé ;
- La nature et les modalités de suivi médical ;
- La nature des installations et équipements sportifs mis à la disposition des jeunes en formation ;
- Les conditions d'hébergement, de restauration, de lieux de travail et de détente mis à la disposition des jeunes en formation ;
- L'effectif et la qualification des personnels chargés de l'encadrement sportif, médical et social.