

P

réface

Le Mot de la Direction Technique Nationale

Pour les observateurs étrangers le rugby français est synonyme d'initiative, d'adaptation d'incertitude, de mouvement. La presse britannique se plaît à résumer ce jeu en évoquant le "French flair" qui tendrait à laisser penser que ce jeu jaillit spontanément chez nos jeunes joueurs.

Jugement séduisant sans doute mais néanmoins simpliste et réducteur.

Ce jeu à "la française" repose sur une conception bien établie de l'enseignement des sports collectifs en général et du Rugby en particulier. Le développement des ressources perceptives et décisionnelles du joueur y est abordé prioritairement, plaçant ainsi la dimension tactique du jeu au cœur de la démarche d'apprentissage. Les dimensions techniques, physiques, mentales sont développées parallèlement en termes de complémentarité. Les quantités de travail consacrées aux différentes dimensions sont soigneusement dosées.

Pour l'acquisition d'une véritable compétence de joueur, le référentiel de formation est établi en regard des exigences du rugby moderne et de son évolution possible dans le respect et l'utilisation des Règles du jeu.

Autrefois, largement diffusée dans nos clubs par le milieu enseignant, cette méthode a été souvent galvaudée lorsque il s'est agi, dans l'urgence, suite à l'augmentation significative du nombre de licenciés lié à la médiatisation du Rugby, de pallier, dans les encadrements, un déficit d'éducateurs et entraîneurs.

Pour redonner de **la cohérence** et de l'efficacité à notre système de formation fédéral, est né au sein de la Direction Technique Nationale, le **concept de plan de formation du joueur** dont la déclinaison doit permettre à tout éducateur, entraîneur, enseignant non enseignant, de construire, en toute sécurité un joueur **autonome, créatif et adaptatif**.

Au-delà de la formation sportive ce plan s'attache aussi à créer autour du joueur un environnement qui permette de concilier entraînement et formation scolaire, universitaire ou professionnelle.

Il s'articule autour de 3 grands publics (- 13, -17, +18 ans), pour chacun d'entre eux il prévoit :

- Les objectifs poursuivis (généraux et spécifiques)
- Les structures d'accueil
- Les compétences des cadres
- Les méthodes pédagogiques (ludique/Perfectionnement rigoureux ; Global/Analytique ; Coll. /Indiv.)
- Les modes de préparation ou rotation des dominantes
- Le volume horaire d'entraînement
- Les compétitions
- Les modalités longitudinales d'évaluation du joueur

Véritable outil au service des formateurs, ce plan, de par sa pertinence et son accessibilité, réconcilie tous les courants pédagogiques qui ont parfois agité le monde des techniciens de "l'Ovale" et s'inscrit comme un élément majeur du **Projet Sportif Fédéral**.

Vers une école du rugby français

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.



Pourquoi un plan de formation ?

Les constats actuels concernant nos joueurs internationaux font apparaître des carences qui sont le fruit d'une absence d'harmonisation des conceptions de jeu et des pratiques d'entraînement.

L'objectif de la Fédération Française de Rugby est 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.

L'émergence du talent n'est pas fortuite et dépend pour l'essentiel de l'organisation dans laquelle chacun des acteurs doit être en mesure de repérer et de suivre l'évolution des jeunes présentant les meilleures qualités.

Loin de prétendre uniformiser les pratiques, il s'agit au moins de dégager des constantes, des éléments fondamentaux qui couvrent l'ensemble des facteurs de la performance et leur gestion, aussi bien dans les contenus que dans les modalités pédagogiques.

C'est la vocation de ce document.

Comment ?

Répondre aux différents types d'interrogations :

Convaincre tous les acteurs de la conduite du plan : les informer, les motiver, les former, les responsabiliser et leur faire partager ce projet.

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.
Participer à l'insertion sociale, professionnelle et à la reconversion des joueurs .

Quelle démarche ? Quels éducateurs ?

- Énoncer ce que devraient être les compétences de l'éducateur et de l'entraîneur pour enseigner à tous les niveaux de pratique.
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 pour fidéliser les joueurs et rendre l'apprentissage et le perfectionnement plus efficaces.

Quelles compétitions ?

- Mettre en place des compétitions adaptées contribuant à la formation des joueurs tout en recherchant le plus haut niveau de pratique possible.

Quelles évaluations ?

- Se doter d'un programme d'évaluation longitudinale tout au long de la formation pour contrôler les progrès et assurer un suivi individuel de carrière.



Objectifs généraux

- Ils 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.

SANTÉ SÉCURITÉ

- Ils garantissent la poursuite des objectifs spécifiques dans un contexte de SANTÉ et de SECURITE.

PLAISIR FIDÉLISATION INTÉGRATION

- Prendre en permanence du plaisir à jouer, se confronter dans le respect des règles et faire des progrès renforcent la fidélisation des joueurs.

AUTONOMIE

RECHERCHE D'UN ÉQUILIBRE : FAMILLE-ÉTUDES- PROFESSION-RUGBY

- Placés dans des structures de proximité adaptées, les jeunes joueurs vont s'intégrer plus facilement à ce nouvel environnement.

AIDE À LA CONCEPTION DES PROJETS AFIN DE RÉUSSIR AU PLAN SPORTIF ET SOCIAL

- Des éducateurs diplômés et compétents vont les aider à devenir acteurs de leur apprentissage. C'est alors que les joueurs deviendront demandeurs de progrès.

RECONVERSION

- Nous formerons des joueurs courageux, intelligents et loyaux, capables de conduire leur propre projet sportif et professionnel.

Le respect des objectifs généraux garantit la cohérence du projet.



Objectifs généraux

Extraits du Projet Fédéral

1. RESPONSABILITE DES JOUEURS

- Faire signer la charte du joueur international (droits et devoirs) qui prendra un caractère évolutif d'une saison à l'autre.
- Définir la place et le statut des syndicats de joueurs (convention internationale).
- Veiller à une possible reconversion des joueurs internationaux avec le concours des partenaires fédéraux et du Ministère chargé des Sports.
- Sensibiliser les joueurs de haut-niveau à la lutte contre le jeu déloyal (ils sont des exemples et des références pour les jeunes et leurs familles).
- S'assurer que les agents de joueurs respectent la réglementation.

2. ENGAGEMENT DES JOUEURS DE HAUT NIVEAU

- Permettre la création d'un règlement international donnant toujours, d'une manière affirmée vis-à-vis de la législation du travail, la priorité aux Equipes Nationales sur les équipes de clubs.

Avec l'aide de la L.N.R. :

- Définir le nombre de matchs que doit disputer un joueur international, la période de repos minimum à respecter.
- Contribuer à établir au niveau international des conditions minimum d'emplois, ainsi qu'une échelle des salaires.
- Définir un statut du joueur de rugby professionnel ainsi que celui des joueurs professionnels stagiaires.
- Respecter la convention collective

3. CONVENTION COLLECTIVE DES METIERS DU SPORT

- S'intéresser à la mise en place d'un système social et fiscal adapté à l'Europe en liaison avec les ministères concernés.
- Coopérer à l'ensemble des actions du C.N.O.S.F.
- Défendre l'idée et aider à la mise en place de la pluriactivité.

4. LUTTE CONTRE LE DOPAGE

- Impulser une lutte coordonnée au plan international.
- Maintenir et amplifier les engagements fédéraux dans la fermeté et la rigueur.
- Etablir un système de contrôle en continu.
- Créer une concertation fréquente avec l'ensemble des Médecins de clubs et de Comités Régionaux.
- Intervenir dans l'ensemble des stages jeunes : prévention par l'intervention de spécialistes, médecins ou cadres d'Etat.



La santé et la sécurité

Cette opération est fondamentale : bien réalisée, elle peut insuffler une véritable prise de conscience. La pratique d'un rugby de qualité passe par une sécurité du joueur maximale. Les animateurs des réunions aux différents échelons doivent être convaincus que leur rôle de persuasion et leur talent de communication seront déterminants.

NB : Le comité territorial ou départemental est en charge de la diffusion de l'opération. Il doit adresser les convocations aux structures et aux personnes concernées.

L'opération sécurité, menée par la Fédération Française de Rugby, doit être conçue à travers la mise en œuvre des mesures dans leur totalité et de façon indissociable. L'action synergique de tous les acteurs : dirigeants, éducateurs, arbitres, joueurs, médecins, parents, permettra de donner un sens au mot sécurité, et d'en faire un mode de vie.

I La journée de la sécurité

Opération de sensibilisation et d'information sur les mesures visant à diminuer les risques en créant une prise de conscience nationale.

Dirigeants, arbitres, éducateurs et joueurs unissent leurs efforts pour que le jeu se déroule dans les meilleures conditions d'éthique et d'efficacité.



a santé et la sécurité

2 Le Passeport Médical

Le passeport médical concerne uniquement la liaison du joueur/médecin (et pas les dirigeants, arbitres, et entraîneurs).

3 L'Affiliation

Se reporter au document accompagnant la licence. Différenciation entre AS rugby éducatif et AS rugby compétitif.

4 Vers une meilleure sécurité : les devoirs de chacun

LES DEVOIRS DES JOUEURS

Etre loyal :

- Ne pas confondre combat et violence, agressivité et agression, engagement et aveuglement.
- Considérer que son adversaire est un compagnon de jeu.
- Admettre que le règlement permet de développer toutes les stratégies pour battre l'adversaire et ceci sans avoir besoin de tricher.

Etre fort mentalement :

- Apprendre à développer et à exploiter l'énergie mentale, source de tous les progrès à l'entraînement, de tous les exploits en compétition. Le contrôle de ses émotions procure la vigilance requise pour affronter plus sûrement les situations difficiles.
- Regarder avant de jouer.
- Utiliser une technique adaptée.
- Se tenir en forme : courir, lutter, pousser, plaquer et affronter des chocs nécessitent un effort personnel incessant de préparation et de renforcement... Pour continuer à y prendre plaisir !
- Apprendre le règlement.
Connaissance et respect de la règle = efficacité et sécurité.

LES DEVOIRS DU DIRIGEANT

- Il veille à la prise de la licence - assurance. La visite médicale est bien plus qu'une formalité.
- Il milite pour la formation des cadres et sanctionne sans complaisance les manquements à l'éthique.
- Il s'assure que les conditions matérielles de la pratique sont bonnes, pour les "petits" comme pour les "grands".

LES DEVOIRS DE L'ÉDUCATEUR

- Il accompagne le joueur vers son meilleur niveau et l'aide à devenir responsable. Sa compétence est un élément de sécurité, elle est certifiée par des diplômes.

LES DEVOIRS DE L'ARBITRE

- Il ne relâche jamais sa vigilance, notamment dans les phases qui génèrent des contacts.



a santé et la sécurité

5 L'obligation d'utiliser certains exercices préparatoires

ÉDUCATION POSTURALE :

Placement du dos lié à celui du bassin.

Cette capacité à sentir le "dos plat" est requise pour toutes les formes de contact.

Le joueur est capable de :

faire la différence entre dos rond et dos plat : (cf. la cassette "Sécurité enfant").



à 4 pattes



La poussée peut se transmettre.
La colonne vertébrale est en sécurité.

Contre la main courante
ou au joug.

La poussée est "perdue vers le haut".
La colonne vertébrale est en danger.

a santé et la sécurité

LES ÉTIREMENTS ET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

OBJECTIF : Donner des habitudes de travail à nos joueurs en matière de préparation à l'effort (échauffement-étirements) et de renforcement musculaire préventif.

Ces exercices s'intercalent dans les situations d'échauffement souvent effectuées avec ballon, visant à la fois l'activation et le perfectionnement gestuel.



Ces situations, qui se sont généralisées et marquent un progrès dans la gestion du temps, ne doivent pas être remplacées par un échauffement purement athlétique : il s'agit de réaliser un équilibre entre les 2 types de pratique correspondant aux exigences du rugby, à la fois athlétique et technique.

I – LES ÉTIREMENTS

Exemples d'exercices d'étirements à mettre en œuvre obligatoirement à chaque séance.

L'éducateur choisira en complément ceux qui lui paraissent les plus pertinents.



a santé et la sécurité

II – LES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Ils visent principalement à armer le joueur pour affronter les contacts (plaquages et percussions) et poussées (regroupements et mêlées), et succèdent à l'éducation posturale (placement des segments bassin, tête, dos) présentée ci-dessus.

Ces exercices de gainage constituent une base essentielle de toute action préventive, mais ne sont pas assimilables à de la préparation physique pure qui vise un objectif d'optimisation des qualités physiques et physiologiques.

Ils ne couvrent pas non plus l'ensemble des actes de prévention concernant des risques répertoriés, mais moins graves : épaules, coudes, genoux.



6 Les exercices de perfectionnement technique

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.

Il faut que le joueur soit capable :

A. De pousser (dans un regroupement, à 1 contre 2)
Dos plat, tête relevée, en serrant ses bras.

a santé et la sécurité

B. De chuter en avant sans mettre sa tête en danger (roulade type "chute avant judo").



C. De plaquer à la ceinture, dos plat, tête placée, du bas vers le haut, en serrant ses bras, en amenant son adversaire au sol sans jamais le lâcher (le plaqueur protège ainsi ses avant-bras et ne met pas en danger son adversaire).



D. De se préparer à la mêlée en 1 contre 1 ou au joug.



E. De se préparer à la conquête aérienne (sauteur/soutien).

a santé et la sécurité

F. De ne jamais utiliser sa tête dans les contacts avec l'adversaire ou avec le sol.

Dans les situations où il doit :

- **Entrer en contact avec son adversaire** : il l'affronte avec l'épaule de bas en haut.



- **De protéger, conserver ou récupérer légalement un ballon au sol** : il le fait en appui sur ses pieds, dos plat, tête relevée, en poussant de bas en haut.



7 Les Tests

- **MOTRICITÉ** : vérifier que les postures sont acquises et automatisées.
- **TECHNIQUE** : vérifier que les techniques des gestes "à risques" sont connues, comprises et appliquées (plaquages, percussions, poussées, chutes).
- **CONNAISSANCE DU RÈGLEMENT**, et en priorité des règles fondamentales : droits et devoirs du joueur, hors-jeu, jeu au sol.

À utiliser par les éducateurs de clubs lors des entraînements et de façon périodique. Lors de rassemblements départementaux ou de secteurs (C.P.S).

8 L'Aménagement des Compétitions

Les organisateurs et les arbitres créent les conditions favorables à l'atteinte des objectifs éducatifs.

La compétition des écoles de rugby reste un moment de libre expression du joueur.



a santé et la sécurité

9 L'Aménagement des Règles

L'organisation des compétitions de rugby respecte les règles spécifiques des catégories d'âge et la mise en place des rencontres.

10 La Formation des Arbitres

FORMATION

Elle se fait dans le cadre d'un échange entre les arbitres et les cadres techniques, et prévoit des moments de formation commune entre les éducateurs et les arbitres.

OBJECTIF FÉDÉRAL

Présence d'un arbitre pour chaque match (couverture, responsabilités).

II La Formation des Educateurs

● **LES PRÉSIDENTS DE COMITÉS** rappellent les obligations et proposent le programme annuel des stages à disposition des éducateurs et des entraîneurs.

● **LES PRÉSIDENTS DE CLUBS** font impérativement respecter la grille des obligations (Formation Initiale et Recyclage).

● **LES CADRES TECHNIQUES** formateurs veillent à renforcer les compétences des éducateurs au plan de la sécurité tout au long de la formation.

● **LES ÉDUCATEURS AGRÉÉS** possèdent l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (A.F.P.S.).



a santé et la sécurité

12 Les C.P.S., les Stages Départementaux, les Sélections

Dans tous les C.P.S. et rassemblements de joueurs, l'encadrement met l'accent sur la sécurité.

Des exercices spécifiques sont réalisés (gainages, étirements, exercices techniques, cf : mesures 4, 5 et 6).

13 Communication interne, médiatisation

COMMUNICATION INTERNE

1. À destination des Comités Territoriaux et Départementaux, et des Présidents de club. Une information précise sera donnée aux Comités quant à l'organisation de la journée et la semaine sécurité.

COMMUNICATION EXTERNE

Presse régionale
Presse Nationale

14 Attribution d'un label aux écoles de rugby

Attribution de label aux écoles de rugby présentant :

1. Les garanties d'une sécurité accrue

Qualification des entraîneurs
Respects des directives Fédérales
Suivi médical
Qualité des infrastructures

2. Un enseignement de qualité

Fidélisation des pratiquants
Accueil des nouveaux pratiquants
Respect de la méthode pédagogique



Le Dopage

Définition légale :

C'est l'utilisation de substances ou de procédés interdits qui modifie 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.

● 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 ?** À 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 chargé 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,



e Dopage

- 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.

● POURQUOI INTERDIRE LE DOPAGE ?

pour préserver l'éthique du sport et les valeurs que celui-ci offre à tous,

pour protéger la santé des sportifs.

● TOUS CONCERNÉS

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 et 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 !

● 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.





Objectifs spécifiques

- Tout au long de son parcours de formation,
- le développement des ressources du joueur
- fait l'objet de sollicitations momentanément
- prioritaires, qui seront les objectifs spécifiques
- dans les différentes étapes, du joueur débutant
- au joueur confirmé.



CES ÉTAPES DANS LESQUELLES NOUS ÉVOLUERONS :

- De la polyvalence vers la spécialisation
- Du jeu en suppléance vers le jeu au poste
- Des situations tactiques vers les situations stratégiques

POUR MIEUX :

- Intégrer les principes fondamentaux et les règles fondamentales.
- Maîtriser les grands principes d'action et les règles d'action.
- Renforcer les moyens d'action.



e Jeu

Le combat est l'essence même du jeu !

Le mouvement des joueurs rend le combat plus efficace et plus économique !

Notre conception du rugby prend en compte les constantes du jeu pratiqué au plus haut niveau (haut niveau de pratique), mais aussi son évolution (vers le haut niveau théorique). Elle laisse place à la créativité permanente des joueurs et des entraîneurs.

Définition

Sport collectif de combat donc d'affrontement et d'évitement, c'est-à-dire confrontation entre deux équipes qui luttent et se déplacent dans le respect des règles pour marquer.



e Jeu

Principes fondamentaux :

- **C'est l'expression théorique de la logique interne du jeu mis en œuvre par les joueurs.**
 - Utilisateurs et opposants s'attaquent mutuellement en avançant (individuellement et collectivement) au contact et dans les espaces libres de manière organisée.
 - Utilisateurs et opposants avancent et assurent la continuité du mouvement qui avance pour modifier le rapport de force à leur avantage.
 - Ces modifications doivent être analysées au plan collectif total, au plan collectif de ligne et au plan homme contre homme. Elles se traduisent par des situations d'équilibre, de déséquilibre avantageux et désavantageux en fonction du nombre, du positionnement ou du potentiel des joueurs engagés momentanément dans la même action.

Avancer en continuité ou, mieux encore, assurer la continuité du mouvement qui avance, est un principe qui est vrai tout le temps :

- **A TOUS NIVEAUX :**
 - **Du débutant**, pour lequel la notion d'avancer individuellement sera le thème principal de travail.
 - **Au haut niveau** où l'organisation collective permettra d'avancer au maximum et de libérer le ballon avant son arrêt.
- **DANS TOUTES LES PHASES DU JEU :**
 - Que ce soit dans les phases ordonnées, de mouvement général ou de fixation, il faudra exercer une pression maximale sur l'équipe adverse.
- **DANS TOUS LES PLANS :**
 - Au plan collectif total
 - Au plan de la ligne
 - Au plan homme contre homme

De ces principes fondamentaux vont découler des principes d'actions.

Principes d'action :

- **Créer du mouvement** dans un cadre référencé de circulation des joueurs pour opposer le fort au faible et gagner plus facilement les défis collectifs et individuels.
- **Préagir** c'est-à-dire jouer avec l'adversaire (en prenant en compte l'espace et le partenaire) avant de jouer avec le ballon.
- **Gagner le ballon,**
- **Maîtriser l'opposition,**
- **Conserver le ballon ou**
- **Le récupérer.**

Le respect de ces principes impose la mise en place de règles d'action qui vont être concrètement utilisées dans les différentes situations tactiques et stratégiques.



Les règles d'action :

CIRCULATION DES JOUEURS ET DU BALLON :

● JEU PÉNÉTRANT

Le dispositif adverse est dispersé **(1)** ou bien échelonné et en retard sur la largeur **(2)**.

Le jeu pénétrant s'impose.

L'utilisation de passes courtes et "à hauteur" permettra une avancée rapide, directe et profonde ou un resserrement du dispositif adverse ouvrant la possibilité de jeu déployé.

● JEU DÉPLOYÉ


Le dispositif adverse est resserré, en retard sur la largeur.


Le jeu au large s'impose.

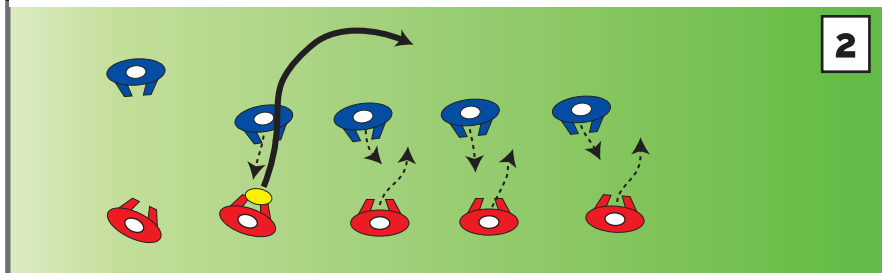
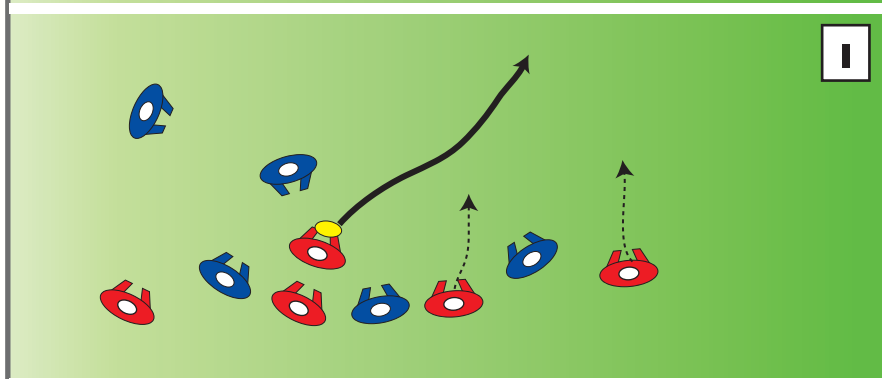
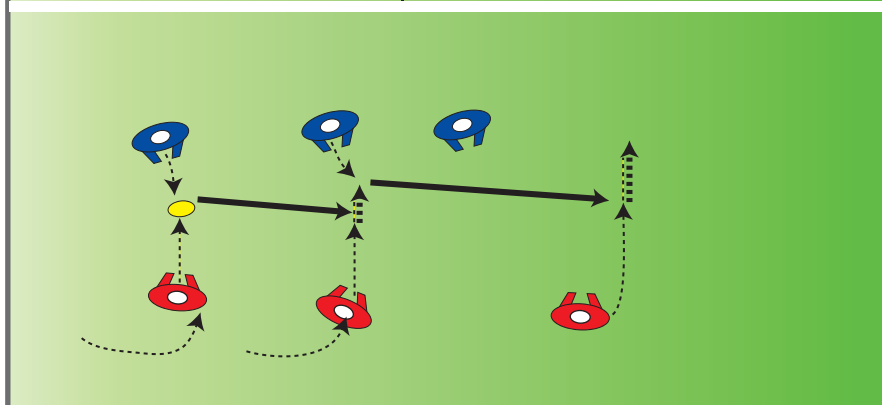
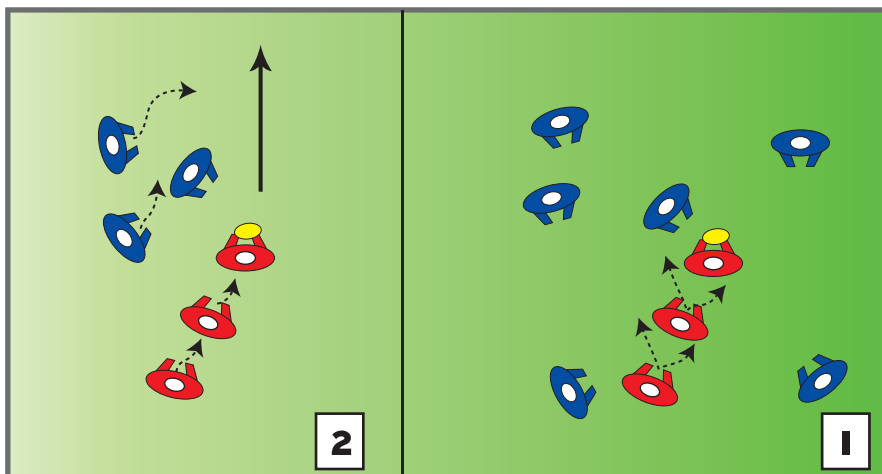
L'utilisation de passes latérales permettra le **débordement** d'un joueur de la ligne ou l'ouverture d'espaces entraînant la **pénétration** d'un joueur d'une autre ligne.

● JEU AU PIED

Le jeu à la main "dans la défense" devient trop risqué **(1)** ou bien le dispositif adverse est en barrage **(2)**.

Le jeu au pied s'impose, rasant ou "lobé", latéral ou profond. Le coup de pied va permettre aux  d'arriver en plus grand nombre et au moins en même temps que l'adversaire.

Les  seront organisés pour bloquer toute contre-attaque et assurer la continuité du jeu. La plupart du temps, le jeu au pied tend à resserrer le dispositif adverse.



e Jeu

La résolution des problèmes posés par les situations tactiques ou stratégiques repose sur les mêmes fondamentaux et les mêmes principes d'action.

Les règles d'action peuvent être différentes.



Situations tactiques et situations stratégiques

Lecture du jeu et application de systèmes

Le mouvement du ballon, le mouvement des partenaires et des adversaires en train de se répartir dans l'espace, les prises d'initiative du partenaire (porteur du ballon) ou de l'adversaire direct du porteur du ballon, sont autant de **repères** et de **signaux** que le joueur doit apprendre à reconnaître pour communiquer, se déplacer, lutter ou jouer avec le ballon de manière efficace.

Il accomplit ainsi les tâches relatives à son **rôle** momentané. Ces tâches obéissent à des **règles d'action**.

C'est le début de la construction d'un **référentiel de jeu** dans lequel les prises d'information en plein mouvement vont permettre aux joueurs de répondre aux problèmes rencontrés dans les **situations tactiques** et qui entraînent la mobilisation des ressources nécessaires à la réalisation de sa tâche.

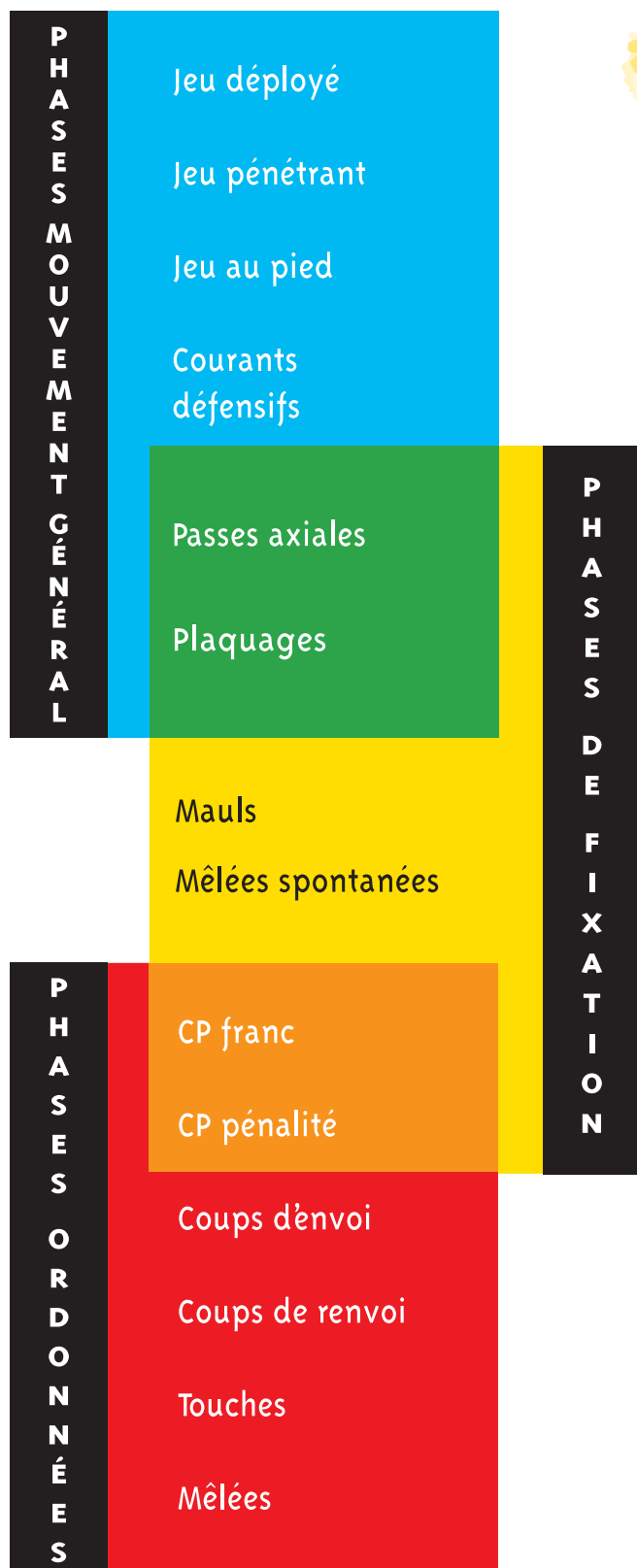
Ce type de situation se rencontre prioritairement dans les phases de mouvement général et les phases de fixation fugitives.

Lorsque le mouvement du ballon et des joueurs n'est plus significatif, les joueurs n'ont plus les repères suffisants pour "guider" leur déplacement, il est donc nécessaire de faire appel à des **systèmes** pour que chacun puisse accomplir la ou les tâches relatives à son poste et répondre ainsi aux problèmes rencontrés dans les **situations stratégiques**.

Ces systèmes, qui peuvent s'appuyer sur des règles d'action spécifiques viennent compléter et affiner le **référentiel** : l'annonce des systèmes par le leader résulte d'un **choix** fait **a priori** avant le lancement ou la relance du jeu.

Leur réalisation implique la sollicitation de ressources spécifiques de la part des joueurs.

e Jeu



Les Phases de Jeu

1 Phases de mouvement général

Caractérisées par le mouvement des joueurs et le mouvement du ballon, gérées par les règles fondamentales simples et peu nombreuses, elles mettent en œuvre l'intelligence de la circulation des joueurs et leurs acquis techniques. La pression qui en résulte modifie constamment le rapport de force sur les 3 plans et détermine les formes de jeu. Ces phases impliquent le principe de **suppléance** et entraînent une éducation de la **polyvalence**.

2 Phases de fixation et relances du jeu

- Avec regroupement (lignes de hors-jeu)
- Sans regroupement (pas de lignes de hors-jeu)

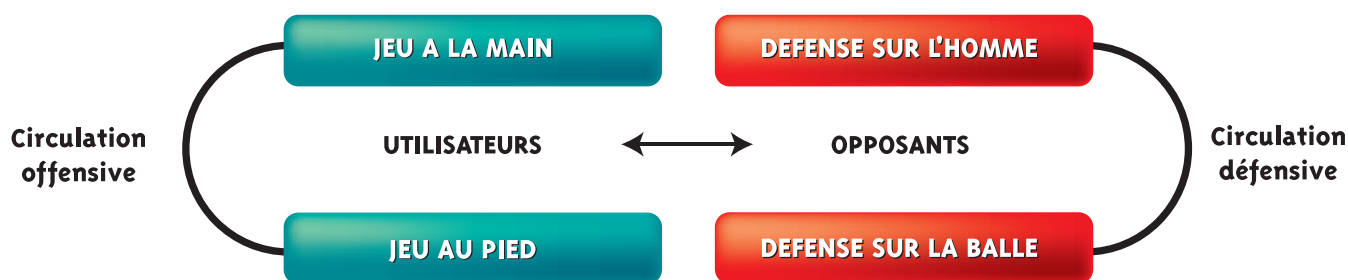
Caractérisées par le mouvement des joueurs et "l'arrêt" du ballon, gérées par quelques règles complémentaires. Elles sont provoquées par la situation d'opposition, justifiées par une urgence momentanée ou le fruit d'un choix a priori.

3 Phases ordonnées et lancements de jeu

Caractérisés par l'arrêt du ballon et l'arrêt des joueurs, gérés par un grand nombre de règles complémentaires. Ce sont des phases très particulières et très complexes. Le jeu est placé, les joueurs remplissent des tâches **prédéterminées**, on peut parler de **spécialisation**.

Phases de mouvement général

- Mouvement significatif des joueurs et du ballon
- Situations à dominante tactique
- Respect et utilisation des règles fondamentales

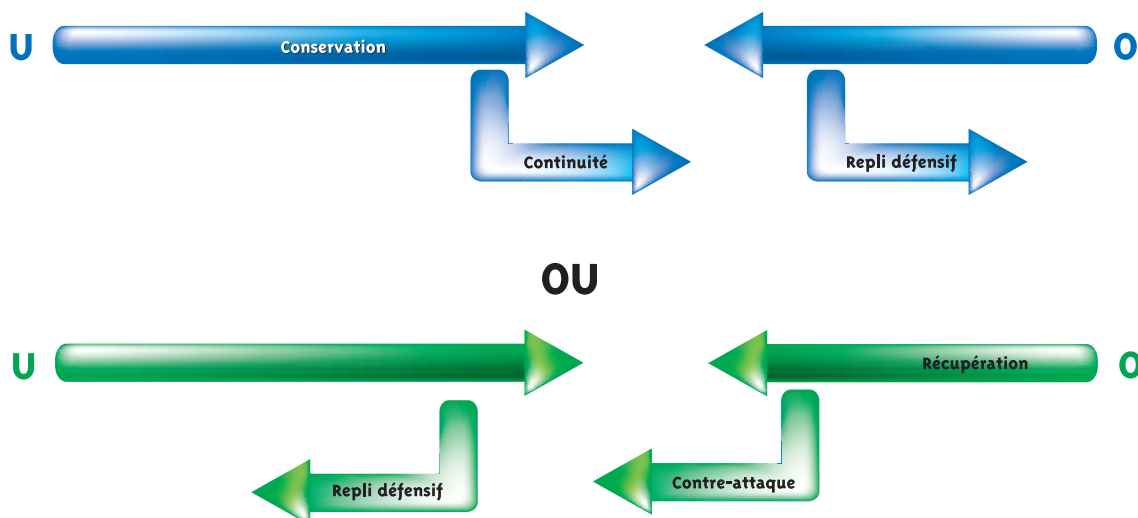


C'est le choix de progression entre l'axe profond et l'axe latéral du terrain, pour créer et/ou exploiter un déséquilibre en jeu à la main ou au pied.

Fermeture des espaces menacés par la distribution des joueurs dans différents courants, ce qui permettra de s'opposer à toutes les prises d'initiative (à la main ou au pied) de l'adversaire.

Renforcement de l'espace directement menacé par la constitution d'un premier rideau dense et agressif. Constitution d'une réserve de joueurs qui alimenteront les rideaux.

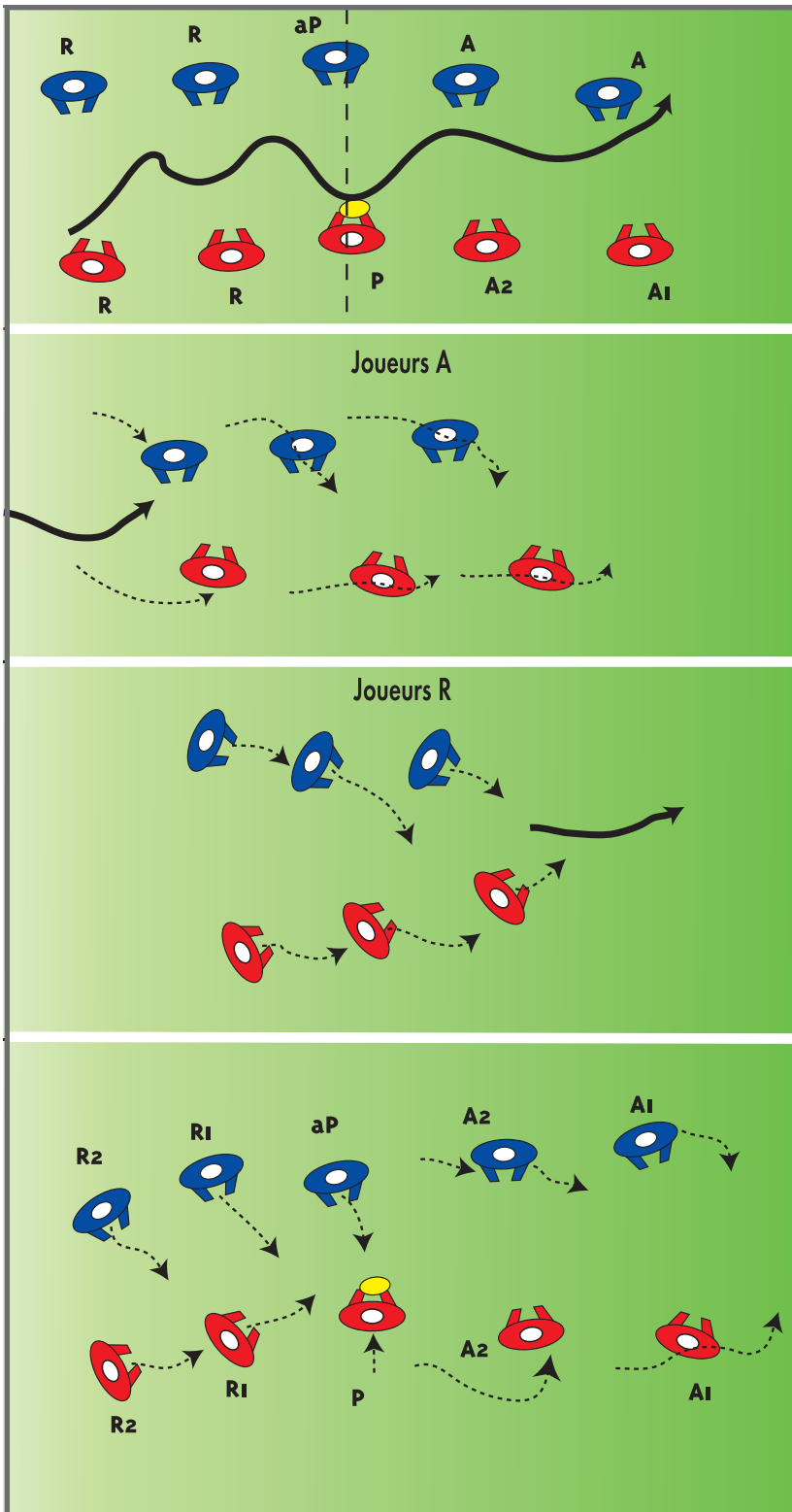
Lecture du jeu en plein mouvement - Initiative comprise par les joueurs
Repères pertinents pour la mise en place d'un plan de circulation des joueurs pour avancer en continuité



e Jeu

Mouvement général

PLAN DE CIRCULATION DES JOUEURS : REPÈRES



- **R** : joueurs en retard par rapport au mouvement latéral du ballon
- **A** : joueurs en avance par rapport au mouvement latéral du ballon
- **P** : porteur du ballon
- **AP** : adversaire direct du porteur du ballon

TRAJET DU BALLON

- **JOUEURS A** (en avance par rapport au mouvement latéral du ballon)
- Les assurent le démarquage vers l'extérieur et étirent le dispositif adverse
- Les assurent le cadrage défensif

TRAJET DU JOUEUR SANS BALLON

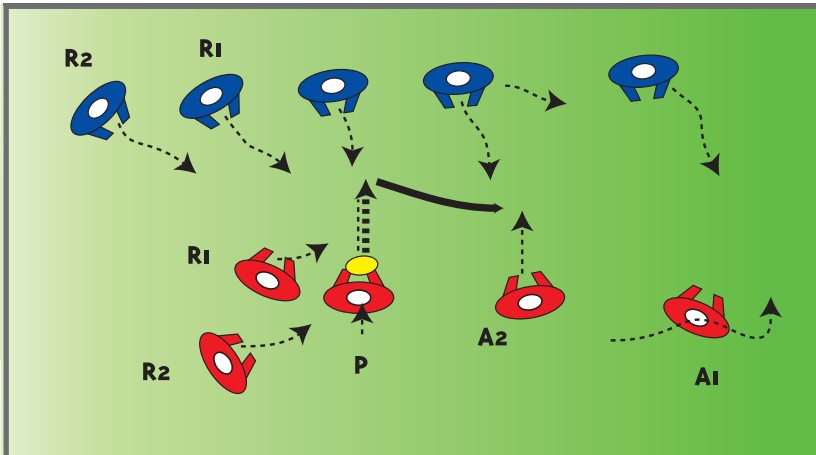
- **JOUEURS R** (en retard par rapport au mouvement latéral du ballon)
- Le joueur **R** se dirige vers l'épaule intérieure du partenaire qui le précède.
- Les directions de course sont définies en fonction des priorités :
 - rester dans le 1^{er} rideau
 - entrer dans le 2^e rideau

- A1** tente de se démarquer en entraînant **A1** à l'extérieur.
- A2** se tient à la disposition de **P**,
- A2** essaie de cadrer défensivement
- A2**.
- P** court vers l'avant, **aP** cadre défensivement **P**.
- R1** épaula **P**.
- R1** épaula **AP**.
- R2** constitue la menace profonde en restant sur l'épaule intérieure de **R1**
- R2** reste dans le 1^{er} rideau pour couper l'intervalle intérieur.

e Jeu

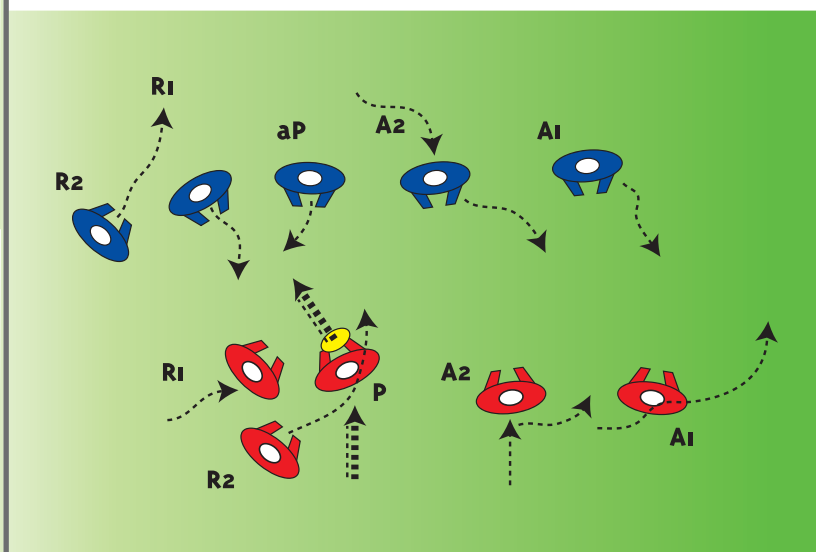
Mouvement général

PLAN DE CIRCULATION DES JOUEURS : SIGNAUX (COURSE DU PORTEUR)

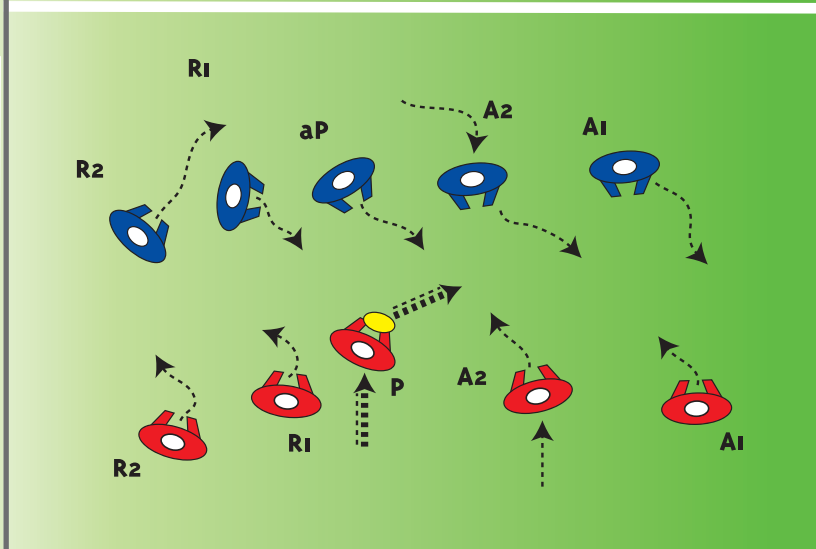


- Dès que **P** reçoit le ballon, **A2** oriente sa course vers la profondeur.
- **P** garde sa course droite, il va donc solliciter **A2**.
- **A1**, après avoir tenté de se démarquer, se prépare à jouer avec **A2** et assure la continuité du jeu déployé.

.....> **TRAJET DU PORTEUR DU BALLON**



- **P** oriente sa course vers l'intérieur, il va donc solliciter les **R**.
- **A2** doit continuer à étirer les **A** pour faciliter le jeu pénétrant en maintenant sa pression sur **A2**.



- **P** oriente sa course vers l'extérieur, il s'éloigne des **R** (soutiens). Il va donc solliciter **A2** en tant que joueur soutien.
- **A2** et **A1** doivent donc se rapprocher de lui.
- **R** se préparent à étirer les **A** pour permettre un jeu en contre-pied (renversement)

e Jeu

Phases de mouvement général

Repères pour mieux jouer ensemble

La connaissance des fondements théoriques du jeu devrait permettre à l'éducateur d'aider les joueurs à jouer ensemble le même rugby et identifier les éléments déterminant les choix tactiques et stratégiques (construction d'un référentiel) et, ceci dans les trois grandes phases du jeu qui sont :

- les phases de mouvement général,
- les phases de fixation,
- les phases statiques.

Au moment des phases ordonnées, les joueurs fonctionnent prioritairement par rapport à des systèmes connus de tous. Ces systèmes sont annoncés a priori pendant l'arrêt du jeu (choix stratégiques), chaque joueur connaît donc à l'avance son placement de départ et les déplacements qu'il aura à exécuter pour attaquer le dispositif adverse.

Il ne peut en être de même lorsque le jeu est lancé et que la continuité du mouvement qui avance doit être assurée. Le joueur n'est plus alors dans une logique de système et sa tâche n'est plus celle de son poste mais celle liée à un rôle momentané dépendant de la modification du rapport de force.

L'accomplissement de ces tâches (choix tactiques) :

- Créer, conserver, accentuer les déséquilibres, donc modifier le rapport de force,
- Attaquer le point faible du dispositif adverse,
- Répondre à l'initiative du partenaire, etc ...

nécessite alors de mettre en œuvre une intelligence de placement qui s'inscrit dans les déplacements coordonnés des partenaires. La logique et la coordination des déplacements des joueurs seront facilitées par la reconnaissance de repères et signaux que le joueur doit prendre en compte.

Ces repères se fondent sur la circulation du ballon, des partenaires et des adversaires.

1. LORSQUE LE BALLON CIRCULE, IL RÉALISE TOUJOURS UN MOUVEMENT PLUS OU MOINS PROFOND ET PLUS OU MOINS LATÉRAL,

Les joueurs, qu'ils soient utilisateurs ou opposants, se situent momentanément en retard ou en avance par rapport au mouvement latéral du ballon.

Cette position par rapport à la circulation latérale du ballon constitue le premier repère que le joueur utilisera pour orienter sa course et en identifier les effets provoqués sur l'adversaire.

Ce mouvement du ballon (hors ballon porté) est un indicateur nécessaire, mais il serait dangereux de n'utiliser que lui, en éduquant les joueurs à "jouer au ballon", alors que jouer au rugby, c'est d'abord jouer avec l'adversaire (pour mieux se jouer de lui) et avec le partenaire.

Ainsi, en fonction de leur position "en avance et en retard", les joueurs vont donner une signification à leur orientation de course, en prenant des informations sur l'adversaire et le partenaire. (cf. tableau page suivante).

2. LORSQUE LE BALLON EST PORTÉ

Le porteur du ballon émet par son comportement (direction, course, placement bras et tête...) des signaux lisibles par ses partenaires les plus proches.

Des signaux similaires sont émis par l'opposant direct du porteur du ballon.

A) Pas de comportement significatif : la forme du jeu et le sens du jeu ne seront pas modifiés.

Le porteur du ballon garde la même direction de course, son premier partenaire à l'intérieur (le plus proche) reste à l'épaule (soutien latéral) puis décroche dans le deuxième rideau dès que le porteur exécute la passe à son partenaire extérieur.

B) Direction de course significative du porteur de ballon.

Vers l'intérieur du mouvement

Le porteur du ballon se dirige vers l'intérieur du mouvement pour offrir son couloir de jeu à ses partenaires intérieurs.

e Jeu

	L'UTILISATEUR	L'OPPOSANT
<p>Le joueur en avance par rapport au mouvement latéral du ballon : prend en compte d'abord l'adversaire puis le partenaire.</p>	<p>se démarque à l'extérieur de son opposant. arrête son action sur la largeur dès que son partenaire le plus proche se saisit du ballon et se prépare à jouer éventuellement avec lui.</p>	<p>cadre défensivement son adversaire. assure la montée défensive et veille éventuellement à un changement de couloir défensif de son partenaire.</p>
<p>Le joueur en retard par rapport au mouvement latéral du ballon : prend en compte d'abord son partenaire</p> <p>puis l'adversaire.</p>	<p>reste placé sur l'épaule intérieure du partenaire qui le précède et adopte une direction de course différente selon qu'il est situé dans la ligne ou en soutien...</p> <p>se prépare à épauler ou à s'engager dans un intervalle.</p>	<p>reste placé sur l'épaule intérieure du partenaire qui le précède et veille au changement éventuel de couloir défensif, adopte une direction de course différente selon qu'il se trouve dans le R 1 ou en soutien ...</p> <p>se prépare à épauler, à récupérer le ballon ou à plaquer dans un intervalle.</p>

Le premier partenaire intérieur reste à l'épaulement, le 2^e partenaire intérieur (soutien profond, ou dans l'axe) se prépare à jouer. Les partenaires extérieurs continuent à étirer la défense.

Vers l'extérieur du mouvement

Le porteur du ballon se dirige vers l'extérieur du mouvement pour offrir son couloir de jeu à ses partenaires extérieurs. Le 1^{er} partenaire extérieur vient à l'épaulement (ou se prépare à jouer). Son 1^{er} partenaire intérieur arrête sa course de soutien pour se préparer à jouer éventuellement en "renversement".

"Le plan de circulation" des joueurs, construit à partir des repères et des signaux, va permettre au joueur de mieux voir, mieux choisir et mieux s'adapter. Il constitue un cadre très général auquel le joueur pourra se référer lors de la mise en œuvre de systèmes, plus ou moins complexes, liés à un projet d'équipe ou à des stratégies particulières.

Un apprentissage méthodique entraîne l'affinement progressif des repères qui aideront le joueur à résoudre les problèmes du passage de la situation d'opposant à celle d'utilisateur (contre-attaque) mais aussi celle d'utilisateur à opposant (replacement défensif). Enfin et surtout, il lui permettra de prendre conscience des effets produits par son jeu (avec ou sans ballon) sur le dispositif adverse.

Ainsi, on ne dira plus, par exemple, qu'un joueur a très bien joué en jeu déployé lorsqu'il aura seulement fait circuler un ballon sur la largeur, mais lorsqu'il aura par son déplacement, soit réussi à étirer l'adversaire et démarquer un partenaire, soit réussi à se démarquer.

L'objectif de l'éducateur ne doit pas être uniquement celui d'apprendre au joueur à jouer avec le ballon mais de lui faire comprendre que jouer au rugby c'est surtout agir pour modifier à son avantage le rapport de force.

C'est-à-dire :

- créer un déséquilibre
- conserver le déséquilibre
- rétablir l'équilibre.



Phases de fixation

- Mouvement des joueurs significatif
- Mouvement du ballon non significatif

Situations pouvant être à la fois :

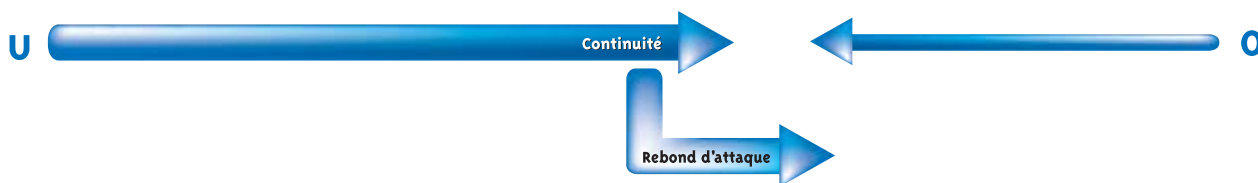
TACTIQUES (cas des phases de fixation sans regroupement ou regroupement très fugitif)

ou

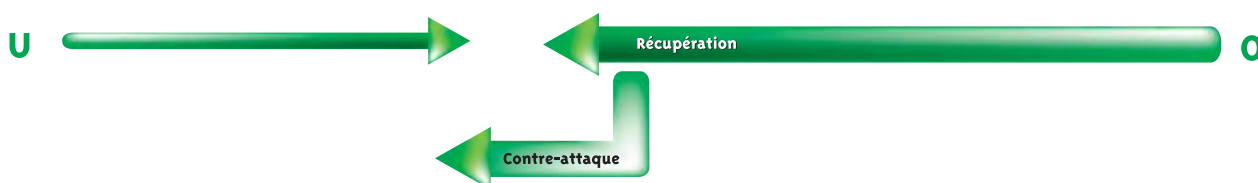
STRATÉGIQUES (cas des phases de fixation avec regroupement).

SANS REGROUPEMENT

La logique reste celle du Mouvement Général



OU



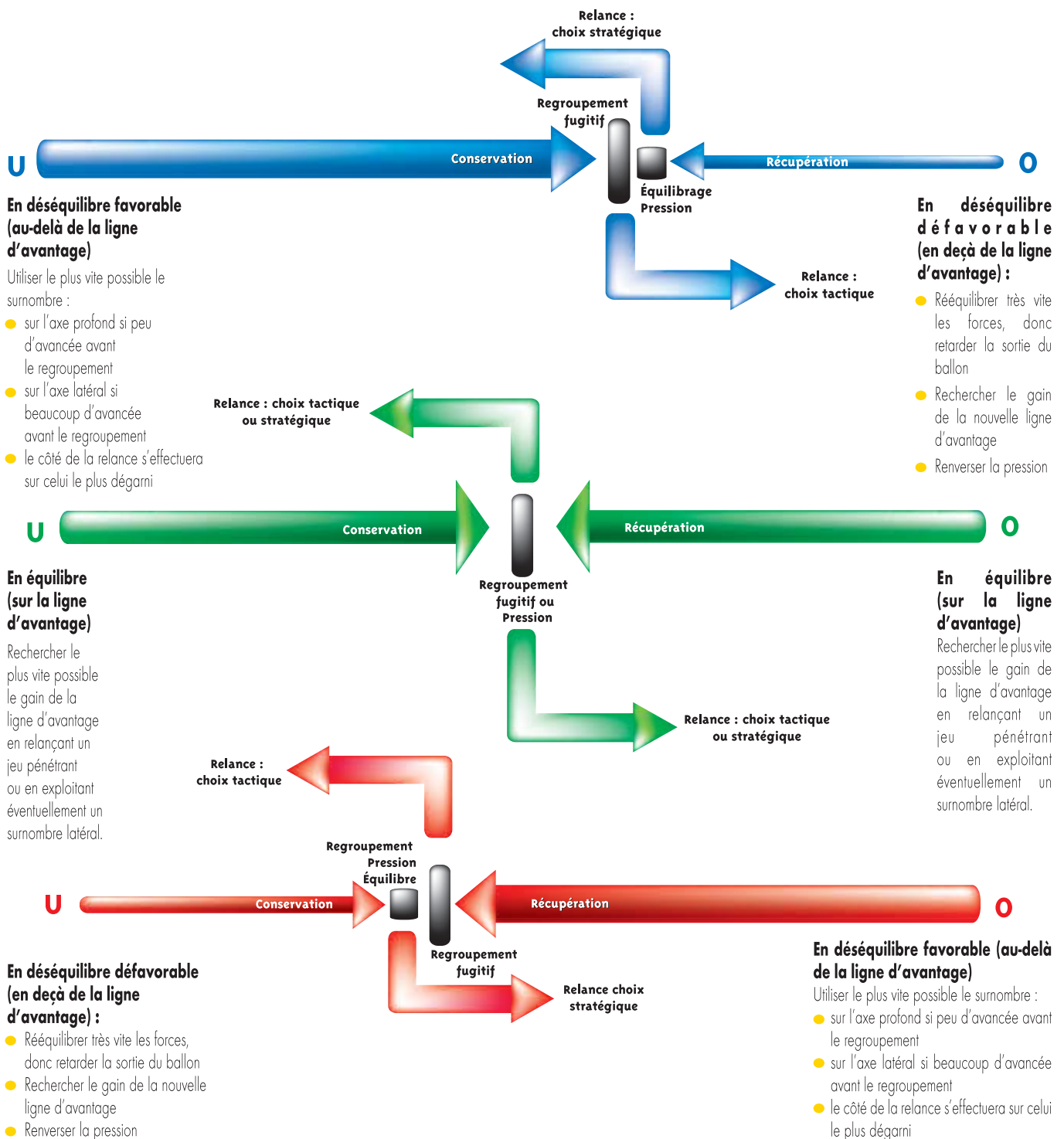
VOUS AVEZ ENTENDU
PARLER DE REGROUPEMENT
?



Phases de fixation

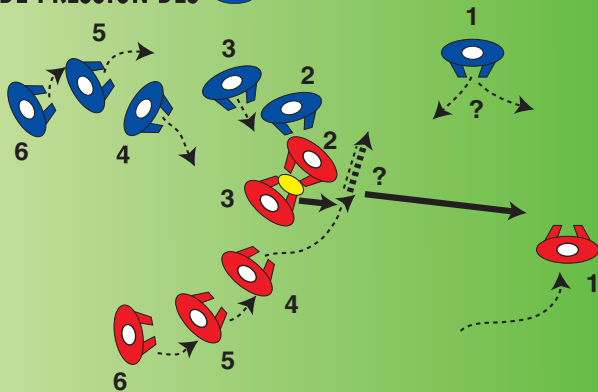
AVEC REGROUPEMENT

Maul ou mêlée spontanée













e Jeu

Phase de fixation

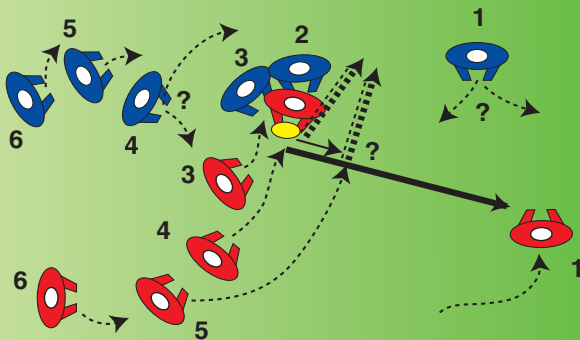
A : PEU DE PRESSION DES 

● SI BLOCAGE DEBOUT









- Le retard de  4 ou la pression de  2 contraint  2 à arrêter le ballon.
-  3 n'est pas à l'épaulement,  3 arrache et fait jouer  4 qui pénètre ou fait jouer  1 si celui-ci est démarqué.
-  3 doit suppléer  4 s'il est déjà trop engagé, ou accélérer pour fermer l'espace à l'extérieur de  2.

.....> SI PLAQUAGE

-  3 ramasse, joue ou fait jouer.

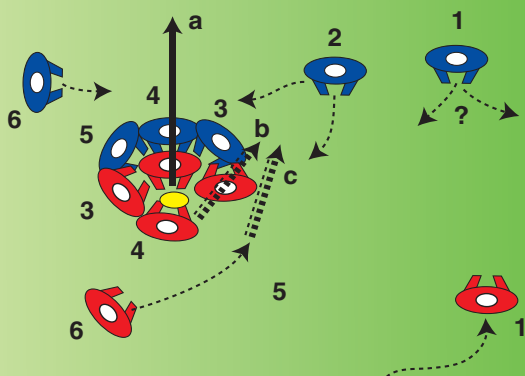
B : PRESSION DES 

● SI BLOCAGE DEBOUT




- Idem, mais  3 est à l'épaulement,  3 doit repousser  3.
- C'est  4 qui arrache :
A : pour jouer comme dans la situation précédente
B : pour faire jouer  5
C : pour faire jouer  1
-  4 doit accélérer pour défendre à l'extérieur de  2

SI PLAQUAGE

-  3 repousse,  4 ramasse joue ou fait jouer.

C : IMPORTANTE PRESSION DES 

● SI BLOCAGE DEBOUT

- Le maul se structure :
a : les joueurs poussent dans l'axe
b : le maul se désaxe,  4 pénètre au ras
c :  4 passe à  6

● SI PLAQUAGE

-  3 et  4 repoussent,  5 ramasse et fait jouer.

e Jeu

Phase de fixation

Repères pour mieux jouer ensemble

LORSQUE LE BALLON S'ARRÊTE (PORTEUR BLOQUÉ OU BALLON AU SOL)

L'arrêt du ballon ou plutôt son faible déplacement (dans l'axe profond du terrain) ne donne aucune indication sur la direction à suivre, seul le mouvement des joueurs et la situation du ballon par rapport à la densité des joueurs peuvent renseigner sur le côté et la forme de l'intervention des joueurs en retard et en avance.

Le plan de circulation des joueurs, dans le mouvement général, permet d'assurer les tâches de récupération, de conservation et d'équilibrage des forces.

Dès l'arrêt du ballon, les joueurs "en avance" doivent continuer à étirer l'adversaire pour se démarquer (et) ou libérer des intervalles qui faciliteront la relance.

Les joueurs "en retard" se répartissent les rôles en fonction de leur ordre d'arrivée au point de fixation. Les soutiens s'organisent en fonction du rapport de force et doivent mettre en œuvre toute leur intelligence tactique :

- le ballon doit-il être rapidement joué ?
- faut-il temporiser ?
- faut-il faire tomber le porteur ou le tenir debout en bloquant le ballon ?
- a-t-on besoin de moi : au point de fixation, sur l'intérieur du mouvement, sur l'extérieur du mouvement ?
- Si le soutien latéral utilisateur est en avance sur le soutien latéral des opposants il prend le ballon et fait jouer le soutien profond. (schéma A)
- Si le soutien latéral utilisateur arrive au contact en même temps que le soutien latéral des opposants, il reste à l'intérieur et repousse l'opposant. C'est le soutien profond qui vient jouer le ballon. (schéma B).
- Si la pression des opposants est très forte, il faut temporiser et structurer le regroupement (schéma C).

Regroupements :

CHOIX ET RÉALISATIONS INDIVIDUELS, ORGANISATION COLLECTIVE

L'évolution du jeu et des joueurs tend vers des défenses de plus en plus organisées et performantes (polyvalence des joueurs, préparation physique, remplacement...) ce qui contraint les équipes à mettre en place une organisation offensive afin de conserver le plus longtemps possible le ballon.

Ces phénomènes ont entraîné une explosion du nombre de regroupements, qui, avec les plaquages, deviennent pratiquement le

principal secteur de conquête ou de reconquête du ballon. C'est souvent dans le secteur du jeu au contact de l'adversaire que se trouve la clé du match, capacité de conservation ou de récupération du ballon où la technique individuelle et l'organisation collective semblent essentielles.

L'efficacité de l'équipe dans ces situations est liée à des principes individuels et collectifs.

La maîtrise technique est très importante, mais elle n'est pas suffisante. Le choix de la forme du regroupement doit répondre aux situations rencontrées, ce choix est toujours fait en référence à la pression traduisant le rapport de force entre les deux équipes par rapport au nombre de joueurs et à leur potentiel ainsi qu'à l'espace à un instant donné.

Ce travail technique doit être exécuté par tous les joueurs (polyvalence), il ne reste donc pas un travail exclusivement réservé aux avants.

● REPÈRES DÉCISIONNELS

Le choix d'action pour le porteur de balle et ses soutiens dépend directement de deux priorités qui sont :

1. Conserver la balle
2. Si la conservation est assurée, continuer d'avancer.

L'efficacité de l'équipe dans le jeu au contact dépend essentiellement de la pertinence de la circulation des joueurs.

Ballon libre :

Le porteur de balle fait jouer un partenaire de l'axe.

Ballon en danger :

Le porteur se tourne vers la source. Le joueur en appui arrache le ballon ou repousse l'adversaire qui menace la conservation.

Si le porteur est plaqué, les joueurs de l'axe sont les seuls qui par leur élan peuvent favoriser une libération rapide et de bonne qualité du ballon, en repoussant l'adversaire.

● REPÈRES PERCEPTIFS

Le porteur du ballon devra voir s'il a du soutien ou non.

Le soutien devra voir si le ballon est en danger ou non. (ballon bloqué - défenseur présent - etc.)

● TRAVAIL TECHNIQUE

Le nombre de mêlées spontanées est très important en raison :

- de l'intensité des plaquages
- de la règle (conservation du ballon)
- de la rapidité de la libération
- de la facilité technique

Les carences techniques entraînent des problèmes

- pertes du ballon
- fautes des soutiens (plongeurs, corps écran au sol...)
- non fixation de l'adversaire qui n'est pas mobilisé par le regroupement, donc difficulté de créer des surnombres.
- pas de création d'incertitude pour la relance

e Jeu

Pour éviter les fautes il faut maîtriser ses appuis au sol. Sur mêlée spontanée, le joueur doit ralentir à quelques mètres du regroupement afin de ne pas être entraîné par son élan, ce qui lui laisse le temps de choisir le lieu où il va intervenir. Enfin au moment du contact, il y a accélération qui peut s'apparenter à une entrée en mêlée.

Pour être efficace dans les mauls, la qualité de la percussion est moins primordiale que dans les mêlées ouvertes, mais il faut maîtriser ses appuis, être en position de poussée, comme en mêlée se lier à ses adversaires et à ses partenaires, repousser l'adversaire de bas en haut. Permettre la circulation du ballon à l'intérieur du maul.

Rapport de force au contact

● PORTEUR DU BALLON

Rapport de force collectif

DÉFAVORABLE : conserver le ballon, résister, corps écran, rester debout jusqu'à ce que le soutien arrive.

Rapport de force collectif à l'ÉQUILIBRE :

Si le rapport de force homme contre homme est défavorable ou à l'équilibre :

- S'orienter vers la source, conserver le ballon.
- Si le rapport de force homme contre homme est favorable :
- S'orienter vers la source, faire jouer un partenaire de l'axe.

Rapport de force collectif

FAVORABLE : continuer le mouvement qui avance

Si le rapport de force homme contre homme est défavorable :

- Faire jouer, si possible, un joueur de l'axe.
- Si le rapport de force homme contre homme est à l'équilibre ou favorable :
- Faire jouer un partenaire de l'axe.

● SOUTIEN AU PORTEUR DU BALLON

Rapport de force collectif

DÉFAVORABLE : conserver la balle

Si le rapport de force homme contre homme est défavorable :

- 1^{er} soutien repousse, 2^e arrache et le maul se structure.
- Si le rapport de force homme contre homme est à l'équilibre :
- 1^{er} soutien repousse, 2^e arrache, rééquilibrer.
- Si le rapport de force homme contre homme est favorable :
- 1^{er} soutien arrache.

Rapport de force collectif à l'ÉQUILIBRE :

Si le rapport de force homme contre homme est défavorable :

- 1^{er} soutien repousse, 2^e arrache et fait jouer ou le maul se structure.

Si le rapport de force homme contre homme est à l'équilibre :

- 1^{er} soutien arrache et fait jouer :

Rapport de force collectif

FAVORABLE : continuer le mouvement qui avance

Si le rapport de force homme contre homme est défavorable :

- 1^{er} soutien arrache, s'écarte de la pression et fait jouer.
- Si le rapport de force homme contre homme est à l'équilibre ou favorable :
- 1^{er} soutien fait un appel à hauteur, 2^e soutien le soutien.
- Si pas de passe, le 1^{er} soutien arrache et fait jouer ou repart.

● OPPOSANT AU PORTEUR DU BALLON

Rapport de force collectif

DÉFAVORABLE : bloquer la continuité de l'adversaire

- Bloquer le ballon, tourner, tenir debout

Rapport de force collectif à l'ÉQUILIBRE :

Si le rapport de force homme contre homme est défavorable :

- Bloquer, tourner, tenir debout
- Si le rapport de force homme contre homme est à l'équilibre :
- Bloquer le ballon, tourner, tenir debout, faire reculer et tomber au sol.
- Si le rapport de force homme contre homme est favorable :

recupérer le ballon :

- Bloquer le ballon, mettre au sol avec corps écran.

Rapport de force collectif

FAVORABLE : récupérer le ballon.

- Bloquer le ballon, mettre au sol avec corps écran.





e Jeu

Phases Ordonnées

- Mouvement du ballon et déplacements des joueurs non significatifs
- Situations à dominante stratégique

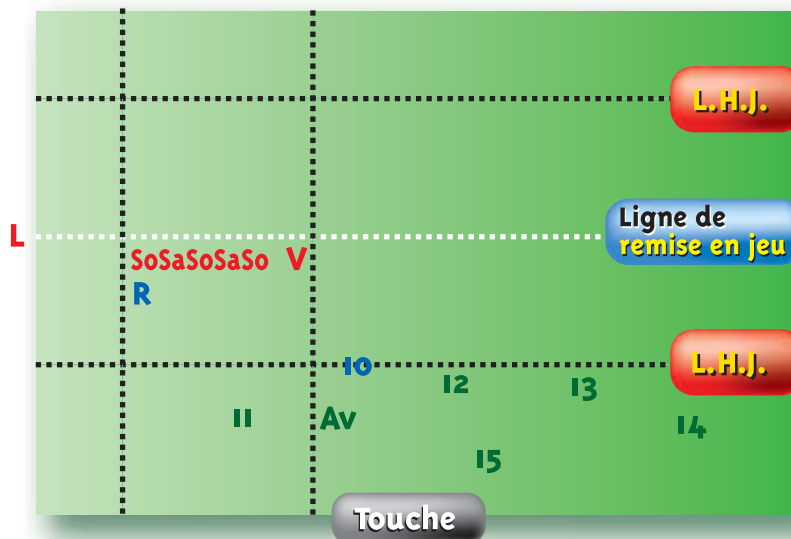
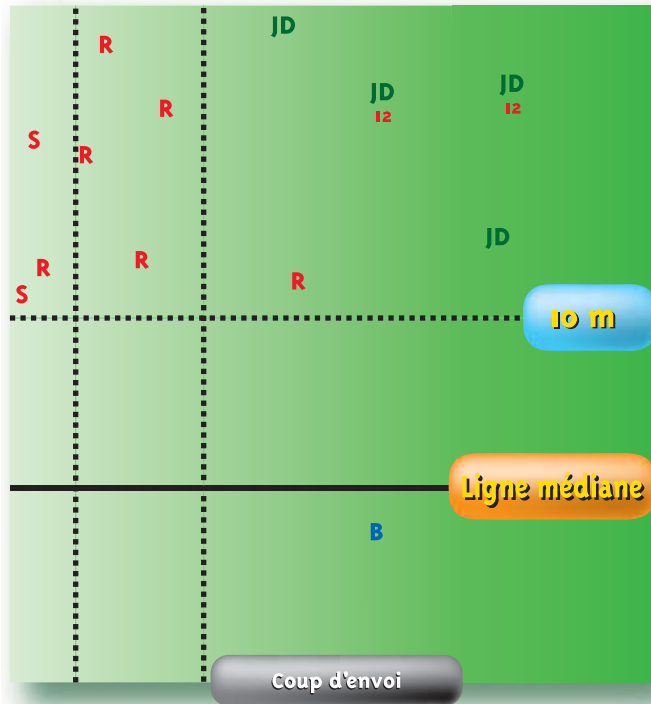
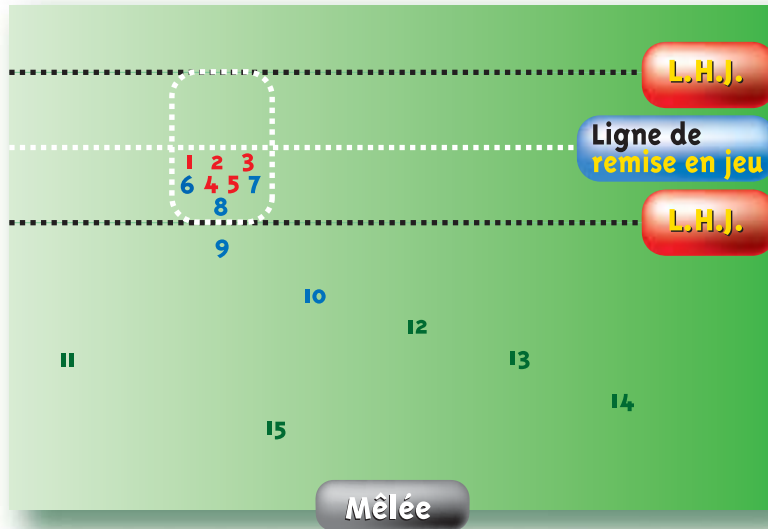
Le jeu aux postes

		MÊLÉE	TOUCHE	COUP DE PIED
Conquête		1 2 3 6-4 5-7 8 9	Lanceur Sauteur Soutiens Vérouilleur	Les Récupérateurs Les Soutiens
Lancement	Déclenchement	6 8 7 9 10	Relayeur 10	Le Botteur
	Enchaînement	10 12 13 11 15 14	Les avants disponibles Les arrières	Les Joueurs Disponibles

Cf schéma de la page 39



e Jeu



e Jeu

Phases Ordonnées

Les lancements de jeu

1) ANALYSE

CONDITIONNÉS PAR LE RÈGLEMENT

- Début et fin de la phase ordonnée
- Lignes de Hors Jeu, qui déterminent les rapports espace-temps.

LANCEMENTS DE JEU



CONQUÊTES

- Modalités de la conquête
- Pression exercée
- Nombre de joueurs impliqués (rapport UT-OPP).

RAPPORT DE FORCE ÉQUILIBRE – JEU PLACÉ

- Nombre
- Position en miroir : si l'opposant laisse des espaces libres pendant la conquête, c'est qu'il sera capable de les investir dès le lancement de jeu.

les lancements de jeu reposent sur des systèmes **OFFENSIFS** et **DÉFENSIFS**, annoncés a priori et connus de tous, qui ont pour but :

- de récupérer et de contre-attaquer ;
- de marquer directement ;
- de gagner du terrain ;
- de créer une situation avantageuse.

2) CHOIX DES SYSTÈMES

Offensifs et défensifs annoncés par le leader

EN FONCTION DE LA PHASE ORDONNÉE CONSIDÉRÉE

- Mêlée - Touche
- Envoi - Renvoi
- C.P. Pénalité - C.P. Franc

EN FONCTION DU POSITIONNEMENT DE LA PHASE ORDONNÉE

- Sur la profondeur
- Sur la largeur (gauche, droite, axial)

EN FONCTION DU CONTEXTE DU MATCH

- Points forts et faibles des deux équipes (constants ou momentanés)
- Moment de la rencontre et score,
- Conditions atmosphériques



e Jeu

3) RÉALISATION

UTILISATEURS

Le lancement peut être réalisé à la MAIN

AU RAS : par les avants, par les arrières.

AU LARGE : la combinaison avants/arrières ou arrière/avants.

Le lancement peut être réalisé au PIED

- C.P. placé ou tombé,
- Dans le champ de jeu (profond ou latéral),
- En touche.

OPPOSANTS

Les systèmes défensifs doivent permettre de S'OPPOSER à ces différentes possibilités.

PLACER LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE LES OPPOSANTS DANS L'INCERTITUDE

- Placement de départ,
- Préaction,
- Leurres.

COMPRENDRE LES INTENTIONS ADVERSES :

- Placement significatif des UT,
- Lecture des déplacements des UT,
- Compréhension des annonces des UT.

MAÎTRISER LE BALLON, MAÎTRISER L'OPPOSITION PROCHE ET LOINTAINE

- Qualité des conquêtes,
- Utilisation du Règlement,
- Pression générale.

RENDRE LA CONQUÊTE DIFFICILE

- Pression importante,
- Utilisation du règlement.

ADOPTER UN SYSTÈME DE CIRCULATION TRÈS PRÉCIS DES JOUEURS

- qui permet de faire circuler efficacement le ballon.

ADOPTER UN SYSTÈME DE CIRCULATION DES JOUEURS TRÈS PRÉCIS :

- qui permet d'avancer immédiatement,
- qui permet de fermer les espaces laissés libres au moment de la conquête,
- qui permet de contre-attaquer.

PRÉVOIR LES ENCHAÎNEMENTS POSSIBLES EN SE RÉFÉRANT AU PLAN DE CIRCULATION DES JOUEURS.

INVESTIR RAPIDEMENT LES ESPACES MENACÉS EN SE RÉFÉRANT AU PLAN DE CIRCULATION DES JOUEURS.

Le projet de jeu et d'équipe

● QU'EST-CE QU'UN PROJET DE JEU ?

Il s'agit de la concrétisation de la conception du jeu et de la conception du joueur. Sa construction est nécessaire au niveau national, territorial et en club, puisqu'il détermine les grands axes des contenus sur le jeu et les grands objectifs visés dans la formation du joueur.

Projet de jeu : prévision à plus ou moins long terme d'un ensemble de moyens tactiques et stratégiques que l'on va mettre en œuvre. Cet ensemble va devenir un référentiel (langage commun) entre les joueurs et l'entraîneur permettant d'améliorer l'efficacité d'une équipe ou d'un ensemble d'équipes.

Projet d'équipe : projet de jeu appliqué à une équipe pour un temps déterminé.

● ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

- L'analyse de l'évolution du jeu de haut niveau,
- L'état d'esprit national,
- La culture régionale, voire locale,
- La philosophie du club.

Éléments invariants :

- La définition du jeu, ses principes fondamentaux et les principes d'action.

Éléments variables : projet d'équipe

- Niveau de compétition et calendriers,
- Objectifs liés aux résultats,
- Potentiel joueurs,
- Conditions d'entraînement : nombre de séances, matériel ...

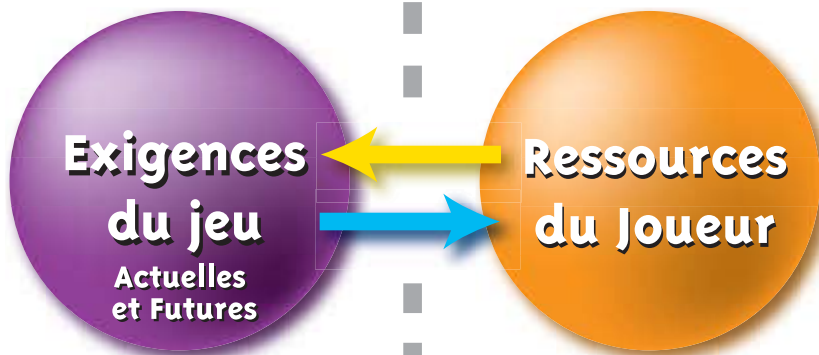
● COMMENT LE CONSTRUIRE ?

- Partir de l'existant du club (niveaux de pratique, analyse du jeu produit, des effectifs, des forces et faiblesses...).
- Se fixer des objectifs et un échéancier.
- Décliner les principes (éléments invariants) en règles d'action dans les différentes phases du jeu, sur le plan tactique et stratégique, et selon l'analyse des rapports de force que l'on peut rencontrer.
- Découper le projet de jeu en cycles de travail avec un objectif et une durée pour chacun d'entre eux pour donner les moyens aux joueurs de mettre en œuvre les règles d'action.



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 nécessaire (**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.



Le Joueur

...on peut parler "d'entraînement mental intégré", et il doit commencer à l'école de rugby, car c'est un processus de longue haleine, qui conduit le joueur à une prise en charge de son parcours, accompagné par ses éducateurs.

C'est un élément central du processus de formation.

Les habiletés mentales

Qu'est-ce qu'une habileté mentale ?

C'est une capacité qui permet de mieux aborder la compétition et d'accomplir des tâches à l'entraînement. Sans leur action, la mobilisation et le développement des ressources sont compromis ou de moindre intensité et efficacité.

UN OUTIL POUR ATTEINDRE LE MEILLEUR NIVEAU ET DONNER DU SENS À CE QUE L'ON FAIT.

- Motivation et engagement,
- Confiance,
- Contrôle de l'activation,
- Résistance à la pression,
- Concentration, prise de décision, vigilance,
- Cohésion de l'équipe,
- Capitannat et communication.

LES HABILITÉS AGISSENT EN SYNERGIE

Les méthodes d'entraînement aux habiletés mentales :

- Fixation d'objectifs (de résultat, de performance, de processus),
- Dialogue interne,
- Préparation mentale,
- Relaxation,
- Imagerie mentale,
- Stratégies de réponse à des actions critiques.

LE LIEU PRIVILÉGIÉ DE LEUR UTILISATION EST LE TERRAIN, À L'ENTRAÎNEMENT, AVANT, PENDANT ET APRÈS LES MATCHES...

Le Joueur



CRÉATIVITÉ

**PRISE
D'INITIATIVE**

ADAPTATION

REPÈRES

**LECTURE
DU JEU**

La perception et la prise de décision

Le développement des ressources informationnelles du joueur n'a pas toujours été suffisamment pris en compte par des éducateurs qui ont considéré longtemps qu'il était peut-être plus important de jouer "bien" (en se situant au plan d'un modèle d'exécution) que de jouer "juste" (en se situant au plan d'un modèle décisionnel).

Nous ne pensons pas situer le problème au plan d'une hiérarchie car le comportement observé traduit autant ce que le joueur a décidé de faire que sa réalisation concrète mais nous tenons cependant à affirmer que dans notre enseignement une chronologie doit être respectée et que l'apprentissage du "pourquoi ?" doit précéder celui du "comment ?"

Le joueur doit être capable de discernement qui lui permettra de choisir l'information pertinente parmi l'abondance des sollicitations qui lui parviennent, évaluer la situation et prendre une décision adaptée afin de réaliser sa tâche de manière efficace en utilisant le geste approprié.

L'éducateur doit aider le joueur à se construire les repères qu'il saura conserver pour gérer le désordre qu'il aura provoqué par ses propres initiatives. Ces repères s'inscrivent dans un référentiel qui doit permettre au joueur de produire un jeu créatif en respectant le jeu de l'équipe.

Les situations pédagogiques proposées ne doivent pas se limiter à une simple prise d'information passive, l'apprentissage de la lecture du jeu passe obligatoirement par une prise de conscience du joueur, de ce qu'il a fait, de ce qu'il aurait pu ou dû faire et surtout du "pourquoi il l'a fait". Le joueur doit donc être placé en situation active et l'éducateur, au moyen du questionnement, s'attachera à mesurer l'écart entre la réalisation observée et le comportement attendu. Cette co-évaluation donnera un sens non seulement au travail momentanément proposé mais aussi au travail à venir pour développer d'autres ressources.

Les ressources perceptives et décisionnelles seront sollicitées prioritairement dans les situations prenant la forme du jeu total qui devra être traité (du simple au complexe). Elles seront développées dans des situations problèmes et mobilisées avec intensité dans les compétitions.

Le Joueur

La technique individuelle est une compétence d'action complexe. Elle est l'expression concrète, directement observable, de ce qui a été mis en œuvre par le joueur dans tout acte sportif (prise d'information, traitement-décision et réalisation).



La technique

Le bagage technique est défini classiquement comme l'ensemble des habiletés gestuelles nécessaires à la résolution efficace des tâches exigées par le jeu.

Cependant, si nous acceptons que la technique individuelle est : "faire ce qu'il faut, quand il faut, comme il faut", elle ne peut être analysée, comprise et enseignée hors de son contexte, c'est à dire qu'elle ne peut pas être amputée de ses aspects informationnels (ce qui lui donne un sens) et de ses aspects énergétiques et sécuritaires (ce qui renforce son efficacité).

On distingue habituellement les techniques spécifiques, relatives à un poste ou à une action prédéfinie (saut et soutien, talonnage, passe sautée ...) et les techniques polyvalentes relatives à un rôle (passes, plaquages, coups de pied ...).

La technique individuelle ne peut être confondue avec les organisations collectives (conservation, regroupements, phases de conquête, jeu de ligne ...) dans lesquelles le joueur exprime ses propres savoir-faire pour les mettre au service d'un système.

Aider le joueur à se construire ses propres savoir-faire :

- c'est tout d'abord lui **faire découvrir** leur nécessité, leur utilité et leur signification, lui permettre de créer ses propres gestes dans des situations de jeu libre ou de jeu dirigé.
- c'est ensuite, **automatiser** les réponses dans des exercices, ce qui renforcera la confiance en soi.
- c'est **affiner** les gestes dans des situations problèmes sous une pression de plus en plus forte.

SÉCURITÉ

HABILETÉS GESTUELLES

SAVOIR-FAIRE "THÉORISÉS"

DE LA POLYVALENCE (RÔLE) VERS LA SPÉCIALISATION (POSTE)

EFFICACITÉ

Le joueur

Les exigences du rugby au plan physique sont très élevées, parce que ce jeu se déroule à vitesse maximale, sur une durée importante ...

Le physique

EXIGENCES DU JEU

VARIÉTÉS D'EFFORT

SÉCURITÉ ET PERFORMANCE

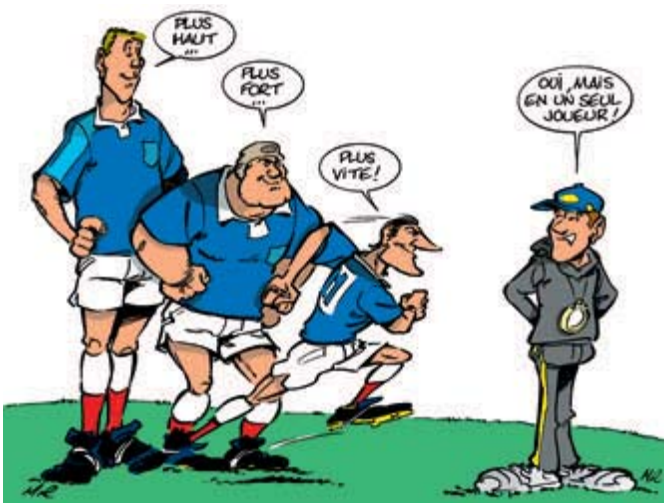
PROGRAMMATION PERTINENTE

Les exigences du rugby au plan physique sont très élevées, parce que ce jeu se déroule à vitesse maximale, sur une durée importante, en mêlant des efforts aussi variés que courir, lutter, pousser, plaquer, percuter, sauter, que l'intensité de ces efforts n'est jamais limitée par le règlement, sans que nous puissions perdre de vue l'obligation absolue de sécurité.

Gagner un match, c'est mieux voir, mieux juger, mieux décider, mieux agir, mais c'est parfois seulement être plus fort, plus vite, plus haut, donc ces aspects physiques vont être développés en harmonie avec les développements morphologiques, physiologiques et psychologiques du joueur, mais aussi avec les autres facteurs de la performance, identifiés par ailleurs, et trouveront leur place dans ce que nous avons appelé la rotation des dominantes.

- Force, vitesse, (et leur produit : la puissance) et endurance sont les têtes de chapitre, les notions de filières énergétiques (anaérobie alactique et lactique, aérobie) viennent les affiner, précisant notamment les éléments pour traiter le caractère séquentiel du jeu.
- Souplesse et gainage, qui confèrent des compétences supplémentaires pour certains actes et à certains postes, et constituent une trame constante dans le souci de protection du joueur dans la mesure où ils sont les outils de la protection articulaire (toutes les articulations !) par excellence.
- Coordination et agilité, sans lesquelles les verrous des éléments techniques restent fermés, qu'ils soient de manipulation ou de déplacements, de sauts, de précision d'appuis, de lancers ou de coups de pied. Et ce domaine n'attend pas : sans qu'ils soient forcément en relation avec le niveau de jeu, les éléments psychomoteurs sont enseignés dès le plus jeune âge.

Intégrés dans les pratiques d'entraînement spécifiques, ou sortis du contexte parce que le niveau d'exigence le requiert, les éléments physiques sont adaptés aux périodes de développement et articulés en fonction des priorités momentanées dans une programmation rigoureuse. Cette relation permanente avec les exigences du jeu permet au joueur de leur donner un sens.



L'apprentissage

L'éducateur doit s'employer à aider le joueur à développer ses ressources en lui proposant des situations d'apprentissage où chacune sera mobilisée en terme de priorité momentanée (dominante).



La rotation des dominantes

L'éducateur doit s'employer à aider le joueur à développer ses ressources 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.



Cependant des **voies rapides** peuvent et doivent être utilisées en ce qui concerne les ressources physiques et la technique spécifiques nécessaires à la mise en place de systèmes ou pour assurer la sécurité des joueurs.

Les voies rapides sont celles que l'on emprunte lorsqu'on veut agir sur le jeu, un peu dans l'urgence, en prenant des raccourcis, en sautant des étapes.

Or, si on admet que le joueur construit son jeu, sa formation procède par étapes de découverte, d'exploration, d'assimilation et d'appropriation qui garantissent une stabilité des acquis, mais plus encore une adaptabilité de ses acquis.

Une équipe qui se construit ne procède pas autrement, c'est pourquoi les "voies rapides" doivent rester des **mesures transitoires d'exception**.

PARTAGE DU PROJET ÉDUCATIF

On comprend 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.

'apprentissage

Remarques

Le haut niveau de pratique actuel ne peut être confondu avec le haut niveau théorique.

Nul ne peut dire quelle sera l'évolution du jeu, tant les possibilités de progrès sont incommensurables. Ce qui est le haut niveau aujourd'hui sera sans doute dépassé demain, comme ce qui faisait lever les foules il y a si peu à l'échelle de l'histoire fait désormais sourire. Voici quelques éléments qui pourraient nous inciter à la modestie :

- C'est l'action combinée de l'entraîneur et des pratiquants qui est source d'innovation et de progrès. L'entraîneur installe le cadre d'évolution à travers le projet de jeu, décèle les indices d'innovation dans l'action des joueurs puis les théorise, rendant possible la construction rationnelle de nouveaux contenus d'enseignement.
- Qui peut prédire l'évolution des qualités physiques, celle des possibilités probables de l'énergie mentale inexplorée et sous-exploitée ?
- Qui a envisagé la véritable mise en synergie des déplacements sur le terrain, en liaison avec des lectures et des prises de décisions véritablement référencées ?
- Qui peut dire à quel moment et comment nous aurons formé des joueurs capables de ne plus lâcher un ballon, de ne plus manquer un plaquage, un coup de pied, de ne plus faire de fautes ?
- Quel sera demain le temps de jeu réel, le nombre de mêlées et d'alignements en touche, la distance parcourue sur le terrain, et toutes ces données chiffrées qui évoluent sans cesse, justement parce que les potentialités des joueurs évoluent.
- Donc c'est bien des possibilités d'évolution des pratiquants qu'il s'agit, dans tous les secteurs de la performance, et dans un cadre qui lui n'évolue pas puisqu'il est délimité par les règles fondamentales : la logique interne de l'activité est immuable mais les possibilités d'évolution de ses modalités sont insondables.
- Nos formes d'enseignement et d'entraînement doivent envisager la totale liberté d'entreprise des joueurs, et ceci ne signifie pas que l'on ne va pas utiliser des principes, voire des systèmes communs, mais que l'on est bien loin de processus d'imitation et de systématisation, au profit d'une prise d'initiative érigée, elle, en système, soutenue et cautionnée par les partenaires et l'entraîneur. Ce que l'on veut imiter aujourd'hui sera dépassé demain.

● Enfin et surtout, ne confondons pas contenus d'enseignement et mise en œuvre d'un continuum d'apprentissage, qui requiert bien autre chose que des connaissances sur le jeu, qui remet le joueur au centre des préoccupations, parce que c'est son évolution à lui que nous traitons. Il ne peut donc s'agir de le confiner dans le moule étroit de nos pauvres représentations sur le jeu, qui se nourrissent de phénomènes de mode à l'exotisme douteux. L'entraîneur a une conception du jeu. Il se l'est construite au fil de son vécu de joueur, de sa formation, de ses rencontres, de sa sensibilité. Cette conception guide sa pensée, mais ne doit pas se transformer en moule dans lequel il voudrait faire entrer son groupe de joueurs.

Avec ce groupe, il doit faire un état des lieux, celui des ressources, puis des besoins, qui sont de deux sortes : les besoins immédiats, et ceux qui seront traités sur la durée.

Cet inventaire est ensuite hiérarchisé, et dès lors, la mise en œuvre doit obéir aux règles de la rotation des dominantes qui requiert toutes ses facultés de diagnostic pour déterminer notamment les facteurs limitants (qui deviennent des dominantes momentanées), qu'il faut traiter pour relancer la progression.

Le projet d'équipe qu'il bâtit ne peut être que la mise en relation de sa conception du jeu (projet de jeu) et du potentiel de son groupe (cumul des ressources).

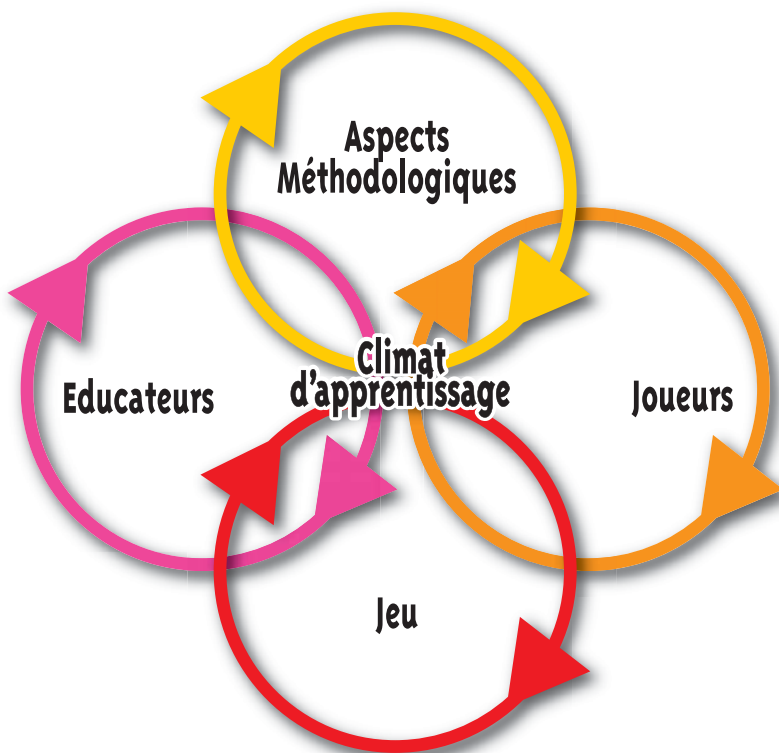
Les exigences de la compétition (ex : début de saison) peuvent amener l'entraîneur à utiliser ce que l'on appelle des "voies rapides". C'est par exemple, la mise en place de systèmes, l'organisation préméditée du déplacement de groupes de joueurs sur le terrain, qui peuvent faciliter la tâche. Les difficultés qui apparaissent alors ont deux origines :

- Les joueurs ne disposent pas d'un bagage suffisant pour répondre à l'imprévu quand il se présente.
- Les systèmes choisis ne sont pas en cohérence avec les principes généraux enseignés sur la durée.



'apprentissage

Le climat d'apprentissage



NOTRE DÉMARCHE ENGBLOBE TROIS CONCEPTS :

- LES RAPPORTS ÉDUCATEURS – JOUEURS
- LA MÉTHODOLOGIE
- LES THÈMES ET LES OBJECTIFS

LES RAPPORTS ÉDUCATEURS – JOUEURS

On trouve **au centre** du "concept pédagogique" le **dialogue** entre partenaires, à savoir **entre l'Éducateur 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.

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.

LES THÈMES ET LES OBJECTIFS

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,
 - De la suppléance vers le poste.
- à notre conception du joueur et de ses ressources.

