

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE **RUGBY**



CIRCUIT TECHNIQUE PRÉPARATOIRE AU PLAQUAGE

Spécifique Ecole de Rugby

Mars 2018

OBJECTIFS

- Ce document propose un enchaînement d'exercices techniques destinés à préparer des joueurs de l'Ecole de Rugby à la pratique du plaquage en SECURITE
- Cet enchaînement doit devenir une routine pour les joueurs qui devront être capable de le réaliser en autonomie

INTRODUCTION



1^{ER} EXERCICE : LA CHUTE ARRIÈRE SEUL

- Les joueurs se font des passes dans un carré au signal ils effectuent une chute arrière

– Points clés

- Menton dans la poitrine
- Bras croisés sur la poitrine (ou tenu du ballon) pour éviter de mettre les mains en arrière pour retenir la chute
- Gainage de la ceinture abdominale (les jambes ne doivent pas passer par-dessus la tête)

– Nombre de répétitions

- 5 chutes/joueur

LA CHUTE ARRIÈRE



2^{ÈME} EXERCICE : CHUTE ARRIÈRE : LE TRONC D'ARBRE

- **Descriptif**
 - Les joueurs courent par 2, au signal, 1 joueur se met à plat ventre et l'autre s'assied sur ses fesses, celui qui est à plat ventre roule sur le côté (comme un tronc d'arbre) ce qui entraîne la chute vers l'arrière de celui qui est assis sur ses fesses.
- **Points clés**
 - Menton dans la poitrine
 - Bras croisés sur la poitrine (ou tenu du ballon) pour éviter de mettre les mains en arrière pour retenir la chute
 - Gainage de la ceinture abdominale (les jambes ne doivent pas passer par-dessus la tête)
- **Nombre de répétitions**
 - 3 chutes par joueur

LE TRONC D'ARBRE



CHUTE ARRIÈRE : LES POINTS CLÉS



CHUTE ARRIÈRE : MAUVAISES ATTITUDES



3^{ÈME} EXERCICE : LA CHUTE AVANT DU JUDOKA

- **Descriptif**
 - Les joueurs courent par 2, au signal, 1 joueur se met à quatre pattes, l'autre l'enjambe et réalise une roulade avant sur l'épaule qui correspond à la jambe qui est en avant
- **Points clés**
 - Si appui pied droit en avant = roulade épaule droite
 - Si appui pied gauche en avant = roulade épaule gauche
 - Menton collé contre l'épaule opposée à la roulade
 - La tête ne doit pas toucher le sol
 - Gainage de la ceinture abdominale pour contrôler ses jambes
- **Nombre de répétitions**
 - 3 roulades épaule gauche, 3 roulades épaule droite

ROULADE AVANT JUDOKA



CHUTE AVANT : LES POINTS CLÉS



4^{ÈME} EXERCICE : PLACER L'AXE FORT

- **Descriptif**
 - 7 joueurs - Les joueurs se placent en quinconce sur 2 colonnes (3 par colonne) le 7^{ème} et ensuite chacun leur tour ils se déplacent en pas chassés en avançant pour venir placer l'axe fort en face des joueurs en les ceinturant
- **Points clés**
 - Etre bien en face du vis-à-vis
 - Positionnement du pied avant entre les jambes du vis-à-vis
 - Les jambes sont fléchies
 - Jambe avant et épaule du même côté
 - Dos plat
 - Tête relevée (regard à l'horizontal)
- **Nombre de répétitions**
 - 10 fois à gauche et 10 fois à droite pour chaque joueur

PLACER L'AXE FORT



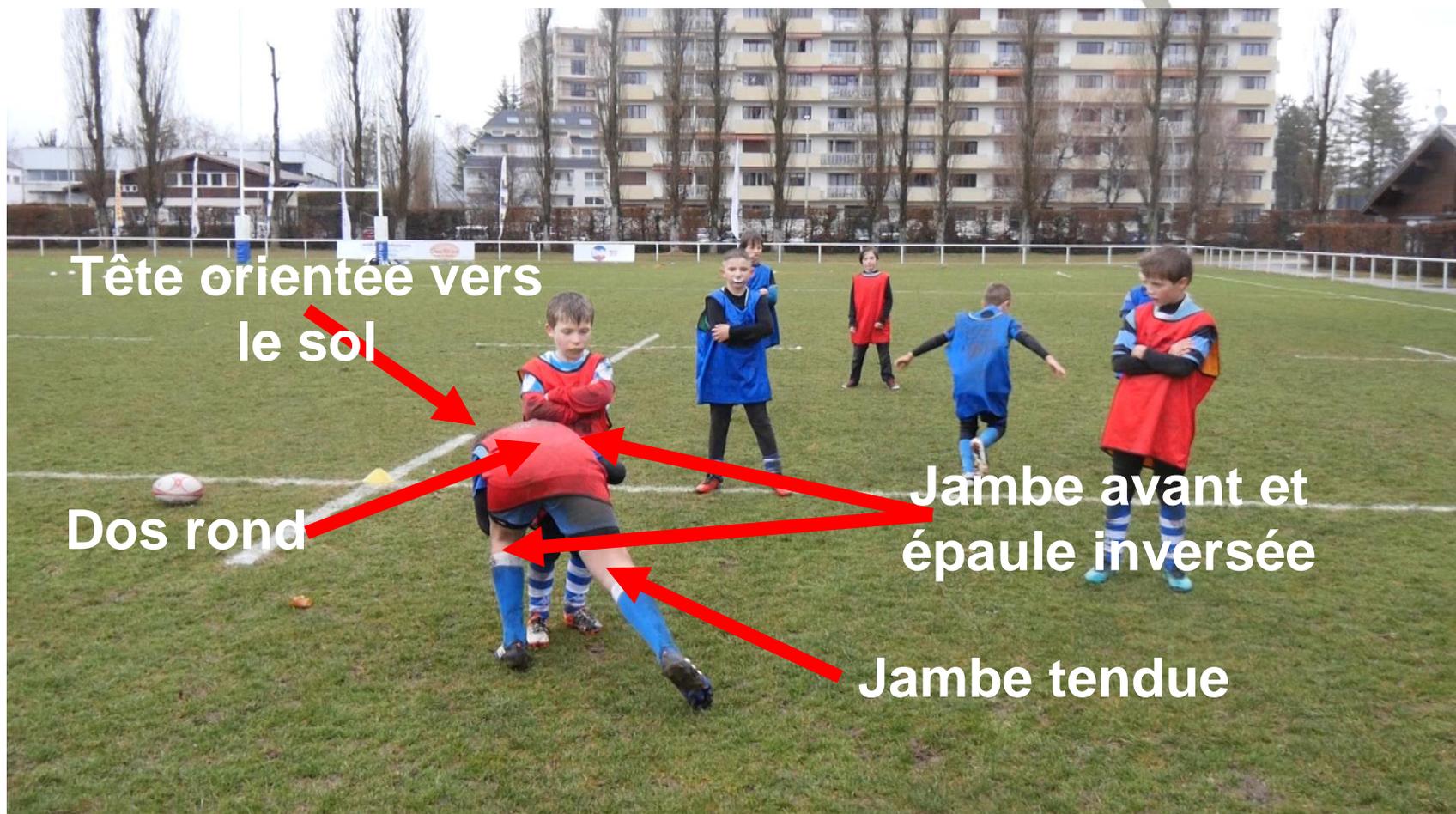
PLACER L'AXE FORT : LES POINTS CLÉS



PLACER L'AXE FORT : MAUVAISES ATTITUDES



PLACER L'AXE FORT : MAUVAISES ATTITUDES



5^{ÈME} EXERCICE : TRAVAIL DE LA TÊTE DANS LA MISE AU SOL

- **Descriptif**
 - Travail par 2. Les deux joueurs sont à genoux face à face, le plaqueur positionne sa tête sur le côté du plaqué à hauteur de la hanche, il place ses bras autour du plaqué en prenant une cuisse dans chaque main et pousse avec sa tête latéralement pour mettre le plaqué au sol
- **Points clés**
 - Tête relevée, regard à l'horizontal
 - Tête calée contre la hanche
 - Se retrouver sur le plaqué à la fin du plaquage
- **Nombre de répétitions**
 - 2 séries de 4 plaquages par joueur (1 série = plaquage épaule droite, course, plaquage épaule gauche, course, plaquage épaule droite, course, plaquage épaule gauche)

TRAVAIL DE LA TÊTE DANS LA MISE AU SOL



TRAVAIL DE LA TÊTE : LES POINTS CLÉS



TRAVAIL DE LA TÊTE : LES POINTS CLÉS



6^{ÈME} EXERCICE : TRAVAIL COMPLET DU PLAQUAGE

- **Descriptif**

- 5 joueurs. 4 joueurs se passent le ballon dans un carré de 10m X 10 m. Le 5^{ème} joueur doit plaquer l'un après l'autre les 4 joueurs lorsqu'ils sont en possession du ballon. Le joueur porteur du ballon doit le passer à un partenaire durant la chute (si possible)

- **Points clés**

- **AVANT** : posture de pré-plaquage = placement du côté fort, placement de la tête, placement de l'épaule et des bras
- **PENDANT** : poussée en partant du sol donc jambes fléchies
- **APRES** : se retrouver sur le plaqué

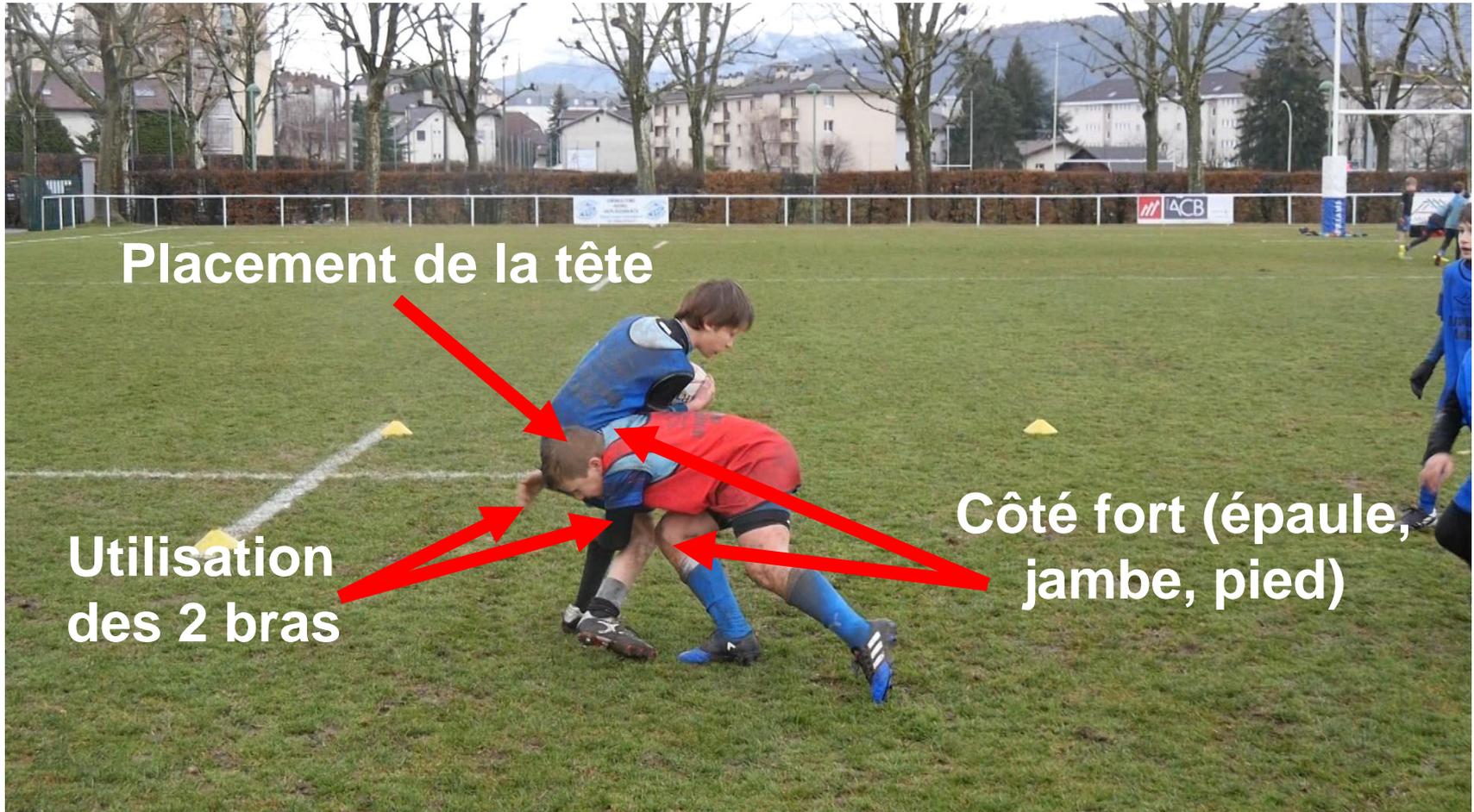
- **Nombre de répétitions**

- 4 plaquages par joueur (1 passage)

TRAVAIL COMPLET DU PLAQUAGE



TRAVAIL COMPLET DU PLAQUAGE : POINTS CLÉS AVANT



TRAVAIL COMPLET DU PLAQUAGE : POINTS CLÉS PENDANT



La poussée
part du sol
donc jambes
fléchies

TRAVAIL COMPLET DU PLAQUAGE : POINTS CLÉS APRES



LE CIRCUIT



Chute arrière