Réédition Novembre 2017

LES CAHIERS DE L'EDUCATEUR

MOINS DE 10 ANS

JEANDROZ OLIVIER

CATEGORIE Moins de 10 ans	**Président RCTCL délégué à l'éducation et la formation** Lacroix Pascal - Tel : 06.15.68.15.45 **Directeur sportif :** Jeandroz Olivier - 06.75.83.43.33 **Coordinateur EDR : Dupays Sebastien –** 06.18.58.18.76

Préambule : « Sur le projet d'apprentissage au sein du RCTCL »

L'objectif de ce projet était de définir des étapes d'apprentissage adaptées en fonction des catégories d'âge, des ressources du joueur et des exigences du jeu afin d'établir une continuité dans notre plan de formation du joueur.

Des **objectifs prioritaires** ont été définis pour **chacune des catégories** afin d'établir un "**cahier des charges**" pour les éducateurs.

Ce travail de la commission technique visait tout d'abord à définir :

- **les niveaux de jeu** : Répertorier les comportements individuels et collectifs que l'on peut observer chez les joueurs en fonction de leur degré d'engagement dans l'activité.

Puis de ces observables ont pu être définis:

a- **les objectifs de formation** par catégorie et niveaux de jeu.
b- **les situations d'apprentissage** ainsi que **des conseils de démarche à utiliser** pour transmettre ces contenus d'entrainement.
c- Des **grilles d'évaluation,** permettant de cibler au mieux les **points forts et les points faibles** de nos collectifs et de nos joueurs (fiche individualisée).

Toutes ces données vous sont délivrées dans **le livret du jeune joueur** et dans ce petit document, certes non exhaustif mais qui vient en complément de la formation fédérale (brevet fédéral) et de la formation interne (réunion de la commission technique qui se tient une fois toute les 6 semaines environ au club House, et « Suivi des éducateurs » au cours des séances d'entrainement).

Enfin, une fois à deux fois par saison, vous voudrez bien remplir **le livret du jeune joueur**, lequel a été réalisé par la commission technique en 2009. Il doit être le lien de l'enfant avec le club et ses éducateurs. Outre sa vocation à fédérer et fidéliser les jeunes à la pratique du rugby, il est aussi un outil d'évaluation, de suivi des joueurs et sera un témoignage du travail effectué au cours de la saison. Il doit servir de base de travail pour les années suivantes.

Bon courage à tous et à toutes

Olivier Jeandroz

L'accueil des jeunes joueurs à l'EDR

Il s'agit de tout mettre en œuvre pour accueillir dans les meilleures conditions les enfants dans notre structure, et ainsi sécuriser aussi bien les parents que les enfants. Il est donc nécessaire de se montrer sous son meilleur jour et soigner son paraître (tenue sportive correcte, s'interdire de fumer ou boire de l'alcool au contact des personnes …).

- *La relation avec les parents* : l'éducateur doit se montrer chaleureux, en allant à la rencontre des personnes qui accompagnent, instaurer un climat de confiance en communiquant le plus souvent possible avec elles, se montrer convivial. Le livret du jeune joueur sera un outil utile pour entrer en contact avec les parents, pour parler de l'enfant et de son apprentissage du rugby.

- *La relation avec l'enfant* : Il est important de se montrer à l'écoute de ses petits problèmes et de le rassurer, de l'encourager et de le valoriser (autant les efforts que les résultats). Il faudra s'assurer qu'il se sente à l'aise dans la structure (notion de club) et notamment à l'intérieur du groupe (sentiment d'appartenance à une équipe, chant de ralliement …).

- *La relation intra*-groupe et intra club: Dès la première séance, il faudra mettre en place des règles de fonctionnement comprises et agrées de tous (ex : respect des horaires, chasse aux gros mots …). Etre disponible et bienveillant pour l'ensemble du groupe n'exclue pas une certaine rigueur, laquelle doit poser les limites sans quoi la vie en collectivité n'est pas possible. La convivialité doit être de mise en n'oubliant pas de fêter les anniversaires, prévoir des goûters, chanter (éviter les chansons trop paillardes !!!). Essayer de mettre en avant l'idée d'un club, d'une solidarité avec l'ensemble des équipes du RCThonon/Maxilly.

- *La communication avec les enfants* : L'éducateur doit faire attention au langage utilisé. Il faut s'assurer que le vocabulaire utilisé soit bien compris de tous et partager au maximum les données théoriques avec les jeunes. Maitriser également les techniques d'accroche de l'attention. Eviter les longs discours. Privilégier le questionnement pour amener vos idées ou pour vous assurer de la bonne compréhension de vos consignes (Qu'est-ce que vous devez faire ? Quels sont les moyens pour y arriver ? Qu'avez-vous le droit de faire ?) et pour revenir sur les actions de vos joueurs (trouver ensemble les solutions de jeu et les formaliser puis remettre en situation)

- *Sur le plan matériel* : Bien baliser l'aire de jeu, la sécuriser, utiliser le matériel pédagogique disponible tout en insistant sur son respect et son rangement.

La démarche d'apprentissage

L'apprentissage se construira sur une alternance équilibrée de différentes mises en situation qui sont :

- la compétition :

Elle sert de baromètre au joueur et à l'entraîneur en permettant l'observation du niveau de jeu, l'estimation des potentiels, l'évaluation des compétences et des capacités, la projection du travail restant à accomplir. Elle est surtout un superbe moyen d'expression et doit s'alterner avec les entraînements. C'est au directeur sportif et au responsable de l'école de rugby de déterminer la fréquence à laquelle devra se faire cette alternance. Le rapport d'un tournoi par mois permet aux jeunes de s'affronter de façon régulière, de mesurer les progrès effectués, favorise leur engagement dans le rugby sans pour autant les en saturer.

- Les situations pédagogiques :

Etape très importante pour qui veut former des joueurs intelligents puisqu'elle mette en exergue les qualités d'adaptation face à des situations de jeu diverses. L'éducateur conçoit des situations problèmes les plus proches possibles de celles que le joueur rencontre en match.

Des comportements sont attendus chez le joueur en fonction des consignes données à l'opposition.

- Les exercices :

Permettent la répétition de gestes et renforcent ainsi les acquisitions d'ordre technique. D'une manière générale, ils seront plutôt situés au moment de l'échauffement ou en fin de séance. Sans parler de travail réellement analytique, et même si ce "savoir faire" est au service du "savoir voir et décider", il conviendra néanmoins de travailler ce domaine avec les enfants le plus rapidement possible afin que plus tard la maîtrise gestuelle ne soit pas un facteur limitant dans la réussite d'une action.

- Le jeu dirigé // Jeu libre … Jeu d'application :

Cette mise en situation n'est pas appropriée pour des jeunes joueurs. Elle s'adresse davantage à des joueurs de niveau confirmé, qui ont déjà acquis un certain nombre d'aptitude technique et de repères pour aborder le jeu de mouvement. En moins de 11 ans, il est préférable de parler de « jeu libre », où l'enfant peut laisser exprimer ses impulsions, prendre des initiatives en fonction de ses instincts. Mais il convient toutefois de revenir sur ces inspirations pour les aider à construire leur rugby, en tenant compte des situations et de la logique du jeu. Ces matchs d'entrainement doivent aussi être l'occasion de mettre en exergue le travail effectué pendant la séance … c'est pourquoi il convient plutôt de nommer cette phase « **jeu d'application** ».

Les lois de l'exercice

Les séances seront construites selon les lois de l'exercice "C.L.O.A.R.R" :

Construction - Lancement - Opposition- Alternance - Répétition - Réversibilité.

Voici un rappel de leur signification :

Construction : construire la séance à partir des observations et de l'évaluation du niveau de jeu des joueurs, en tenant compte des caractéristiques de la catégorie entraînée.

Lancement : le lancement de jeu peut se faire de différentes façon (par l'éducateur, par les joueurs eux mêmes, à partir de phases prédéfinies comme les touches, les mêlées, les C.P.P…). Il doit être varié, le plus souvent dynamique, le plus proche possible des conditions de match, et doit être imaginé en fonction de ce que l'on veut faire travailler.
Ainsi, on peut le rendre favorable à un collectif (utilisateur ou opposant). Il peut également se concevoir en différentes phases lesquelles coïncideront à des temps différés de mise en jeu des utilisateurs, des opposants et des joueurs soutiens …

D'un lancement bien maîtrisé dépend souvent
la réussite de la situation d'apprentissage.

Opposition : Est à la base du travail tactique (domaine de la perception et de la décision) puisque c'est par rapport à elle que le joueur décide de son action. Son intervention peut être régulée par l'éducateur : joue ou non la balle, défense dirigée

Alternative : Toujours proposer deux options de jeu. Travail dans le cadre d'une situation ouverte d'apprentissage (favorise l'adaptation tactique). Difficile à mettre en œuvre chez les moins de 7 ans.

Réversibilité : Changement de statut au cours de la situation (opposant / utilisateur) afin de coller au plus près de la réalité du jeu et tester la faculté d'adaptation.

Répétition : Remise en situation pour consolider l'apprentissage.

Et surtout ne pas oublier de favoriser un maximum de **sollicitation**, de **remettre en situation** après chaque retour effectué avec les joueurs, de faire **travailler du simple au complexe** et **du général au particulier** tout en conservant une **animation positive, incitative et constructive.**

Modèle de construction d'une séance

Voici une trame générale servant à construire une séance, quelque soit la catégorie entrainée même si des adaptations peuvent survenir. Ces dernières interviendront essentiellement sur des aspects de quantité de travail (intensité, durée …) et de fréquence.

Sinon, le contenu d'une séance se basera sur le fonctionnement suivant :

- Accueil, présentation de la séance.
- Mise en train / Echauffement en relation avec le thème de la séance et laissant une large place à la technique individuelle.
- Collectif total /Collectif partiel/ Travail de ligne/ Travail collectif réduit.
- Retour en collectif total / Jeu d'application.
- Travail spécifique / Bilan de séance.

Cette trame met en évidence une conception allant:

- **Du général au particulier :**
  L'idée est de mettre en lumière les carences collectives et individuelles (observation et évaluation) que le travail en effectif total et réduit tentera de corriger. Le retour en collectif total (ou jeu d'application) permet de mesurer la progression (ré évaluation).

- **Aller du simple au complexe :**
  Lors de la construction d'un cycle de travail, nous devons nous efforcer de prévoir une progression dans la difficulté de la tâche à réaliser pour les joueurs, en modulant certains aspects de notre programme. Cette évolution vise à favoriser le processus d'apprentissage tout en cherchant à se rapprocher au maximum des contraintes du jeu.
  L'éducateur peut faire évoluer son exercice en modulant les paramètres suivants : *espace de jeu, entrée des joueurs, rapport d'opposition, vitesse d'exécution, consignes …*

- **Travail par niveau :**
  Faire évoluer les joueurs dans un contexte où ils ne seront pas mis en échec mais au contraire peut leur permettre de progresser. Pour cela, la constitution de groupe de niveau est importante. Elle oblige parfois l'adaptation du contenu à l'intérieur des groupes. Le travail en groupe restreint est aussi un moyen d'augmenter le temps de sollicitation des joueurs.

- **Travail en opposition :**
  Que ce soit en collectif total ou réduit, ce travail en opposition permet de placer le joueur dans une situation qui se rapproche au maximum des contraintes du jeu. Elle vise à faire progresser le joueur dans sa capacité d'analyse et d'adaptation à une situation de jeu (aspect perceptivo-décisionnel). Cette opposition doit être maîtrisée par l'éducateur lequel doit décider du nombre (en infériorité, en équilibre, en supériorité), du type d'opposition (de raisonnée à total), des consignes particulières à apporter (jouer ou non le ballon, placement au préalable, portes et temps d'entrée des joueurs

LA LOGIQUE DU JEU EN GENERAL

OPPOSANTS

Objectifs : Pour empêcher de marquer, et ne pas concéder de terrain.
Moyens : Fermer les espaces libres et s'organiser en rideaux

UTILISATEURS

Objectifs : Pour gagner de terrain et marquer
Moyens : Créer et utiliser les espaces libres en utilisant l'alternance des 3 formes de jeu (JGP/JD/JP)

AVANCER EN EXERCANT UNE PRESSION CONTINUE

SOUTENIR LE MOUVEMENT QUI AVANCE EN MAINTENANT LA PRESSION

ORGANISATION

DU SOUTIEN

DANS CHAQUE RIDEAU

Différentes stratégies
De défense

RECUPERER LE BALLON
ET CONTRE ATTAQUER

ORGANISATION

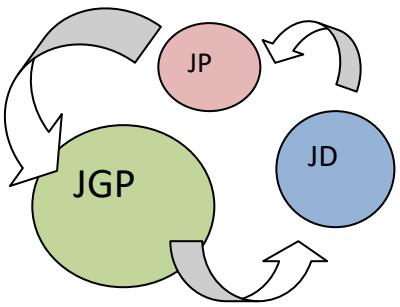
DU SOUTIEN

DANS CHAQUE FORME DE JEU

Premier soutien dans l'axe
au PB pour

ASSURER LA CONTINUITE DU JEU
(ou CONSERVATION DU BALLON)

ALTERNANCE DES FORMES DE JEU



TRANSFORMATION DIRECTE / INDIRECTE

RELANCE

TOUT EN RESPECTANT LES PRINCIPES ET REGLES D'ACTIONS AINSI QUE LA CIRCULATION DES JOUEURS AVEC ET SANS BALLON DANS LE MGJ

Jeandroz Olivier – Directeur sportif du RCTCL – Commission technique- Août 2017

Sur les niveaux de jeu

Ils correspondent aux différentes phases relatives au degré d'engagement du joueur dans l'activité. Ainsi, quatre grandes phases se succèdent :

Niveau 1 : L'entrée dans l'activité (joueur débutant) : Phase de sensibilisation.
Niveau 2 : L'initiation (joueur débrouillé) : Découverte des grands principes d'action et polyvalence.
Niveau 3 : L'entrainement (joueur confirmé) : phase de renforcement et début de spécialisation.
Niveau 4 : le perfectionnement (vers le haut niveau) : phase d'affinement et de spécialisation.

Ces niveaux de jeu sont déterminés par des **comportements observables** chez les joueurs. Ils servent avant tout de repères aux éducateurs afin qu'ils puissent définir :

- Des objectifs de travail.
- Des étapes d'apprentissage pour assurer une continuité logique dans le plan de formation du joueur sans oublier cependant que :
- Tout le monde ne progresse pas à la même allure.
- Dans tout processus d'apprentissage, l'individu a besoin de temps pur bien s'approprier des contenus, et qu'aux phases de progression peuvent s'alterner des phases de stagnations voir de régression.

Il s'agit donc de considérer le groupe comme une somme d'individus différents et d'envisager des sous-groupes de niveau afin de favoriser la progression de chacun.
Les niveaux ne sont pas liés à une catégorie ou à l'âge des joueurs, mais sont étroitement liés aux ressources momentanées du joueur dans les domaines cognitifs, de la motricité, de l'affectif, du perceptif/décisionnel.

Cela nécessite donc de la part de l'éducateur une observation et une évaluation fine de son groupe et de ses joueurs, pour ensuite concevoir des situations et adoptés des méthodes d'apprentissage adaptées pour chacun.

En moins de 10 ans, les joueurs sont essentiellement situés en niveau 2, même si certain peuvent s'approcher du niveau 3. Enfin nous accueillons encore de nombreux débutants dans cette catégorie (niveau 1).
Le tableau suivant, inspiré des travaux de **P.Briat – F. Doublier et D. Retière**, résume les observables pour les trois premiers niveaux.

Les observables
en moins de 10 ans

Observables	Niveau 1	Niveau 2
Avancer en continuité	- Peu de mouvement en avançant ou actions individuelles de course. - des maladresses, les passes sont le fait du hasard ou sont effectuées pour se débarrasser. - pas d'avancée en continuité. - les placages sont rares, ce sont le plus souvent des blocages debout ou des accrochages. -L'opposition s'effectue le plus souvent en reculant ou en attendant sur la ligne d'en-but.	- les joueurs avancent individuellement mais passent le plus souvent au moment du blocage. Ils attendent d'être pris pour assurer la continuité. - le soutien au porteur est peu efficace, les joueurs sont nombreux dans l'axe plus ou moins éloignés du porteur mais peu nombreux sur le plan latéral. - le joueur opposant est centré sur le porteur de balle, il commence à être efficace lors des placages, il met l'adversaire au sol. - les joueurs en opposition ne sont pas encore organisés collectivement, ils ne constituent pas toujours un rideau efficace. - le soutien en opposition est peu ou mal réalisé.
Gérer les contacts et les luttes	- des attitudes de crainte par rapport au contact au sol, ou à l'adversaire sont visibles. - les regroupements sont nombreux, pas structurés, anarchiques, les joueurs sont plusieurs de la même équipe à lutter pour la balle. - les joueurs s'engagent différemment dans l'intensité, mais il n'existe pas de différenciation des rôles. - des joueurs au coeur du regroupement se montrent très actifs, d'autres s'investissent moins intensément en périphérie. Certains restent satellites par crainte ou par tactique.	- 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 attitudes sont plus efficaces pour la poussée. Le buste est placé. Le joueur s'engage avec la tête et les épaules, les jambes sont fléchies et 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 côté. - le soutien sur les blocages devient plus efficace, la répartition des rôles est effective.

Observables	Niveau 1	Niveau 2
Déclencher les lancements de jeu	- les lancements de jeu sont peu intelligents, ils opposent les points forts aux points forts adverses. - Il existe souvent des blocages immédiats. - Les joueurs déclenchent par des actions de contournement individuelles. - Pas de jeu sans ballon, ni de "pré-action, sur ces phases.	- certains lancements sont effectués en avançant mais pas toujours adaptés aux points faibles de l'adversaire. - les principes de soutien en utilisation suffisent pour être efficace face à des oppositions mal organisées, les joueurs ne sont pas tous alignés et n'avancent pas ensemble dans le 1er rideau.
Respecter les Règles	- Méconnaissance des droits et devoirs sur le plan de la loyauté et de la sécurité. (action de cravates, de croche-pieds, réactions trop énergiques pour se débattre… gestes dangereux pour soi, ses ou ses partenaires. - Non respect des règles fondamentales. - Certains joueurs conservent le ballon au sol. D'autres se jettent au sol pour récupérer le ballon. - Le hors-jeu, le soutien est organisé en avant du porteur de balle. - La marque, le joueur jette le ballon dans l'en-but sans l'aplatir	- les joueurs ont intégré les règles fondamentales, les notions élémentaires de touche et touche de but. - Commence à connaitre les règles liées aux regroupements (maul et ruck).

Les objectifs d'apprentissage
En Moins de 10 ans

Caractéristiques :

Les niveaux des joueurs peuvent être différents : nous trouvons des débutants (niv.1) et des joueurs débrouillés (niv.2) avec des aptitudes de joueurs confirmés (niv.3) d'où l'importance de ménager à certain moment des situations en sous-groupe de niveau, pour favoriser l'apprentissage de tous.

Généralités sur cette classe d'âge :

L'enfant de cet âge prend conscience de l'espace et de ses partenaires (désir de coopération), possède le sens d'orientation, a besoin de s'identifier à quelqu'un (attention à l'attitude de l'éducateur !!!), est capable de raisonner, de maintenir une plus grande attention, est désireux d'être mis à l'épreuve (aime la compétition), début de relations sociales plus importante …

Objectifs généraux :

- **Pour les niveaux 1**, se référer au moins de 6 et moins de 8 ans (travail sur l'affectif et apprentissage des règles fondamentales. Voir les gestes fondamentaux (plaquage, passe, attitudes au contact …) et démarrer le travail sur la mêlée (position, poussée 1vs 1 …).
- **Pour les autres**, poursuivre le travail sur les problèmes affectif, consolidation des acquis (règles et principes d'action fondamentaux par rapport à la notion d'avancer), travail sur la coopération (notion d'efficacité dans le soutien axiale et latéral : JGP et JD) et sur la conservation du ballon (maul et ruck) : Quand et comment intervenir ?
- **Travail sur les aspects liés à la sécurité du joueur** (respect des règles et attitudes au contact). Apprentissage de la position de poussée en mêlée (liaison/appuis/Placement du dos).
- **Travail sur le sens de déplacement** et **du jeu sans ballon**, sur l'utilisation des espaces libres , la présence d'un soutien dans l'axe du porteur de balle et la convergence des soutiens proches autour du porteur de balle (jeu du toucher 2'')

Objectifs tactiques :

Jouer en fonction du placement défensif de l'adversaire (percevoir les espaces), faire avancer son partenaire. Améliorer l'organisation des phases de blocage (au sol ou debout).

Objectifs techniques :

Nous insisterons sur la qualité du plaquage, de la percussion, de la protection du joueur au contact (percussion, position de poussée à 1vs 1, 1 vs 2 …).
Travail sur la coordination motrice ; sauts, courses variées et manipulation de balle diverses aussi bien à la main qu'aux pieds.
Travail sur la passe sous toutes ses formes, au pied comme à la main. C'est une tranche d'âge propice à l'apprentissage des gestes techniques du fait que l'enfant connait une période de stabilité dans son évolution affective et physique.

Objectifs physiques :

Elle se fait uniquement à travers le jeu (endurance et vitesse), de jeu relais (vitesse), de jeu de lutte (force), et avec également une accentuation du travail de gainage et d'exercices de motricité divers (sauter, rouler au sol …).

A propos de
la préparation physique

Généralités : Le rugby est un sport de combat collectif qui demande à celui qui veut y jouer une obligation de condition physique nécessaire et suffisante pour :
- Eviter les blessures.
- Prendre du plaisir.
- Pratiquer un jeu attrayant et gagner. .

Le pôle "physique" est un facteur de performance tout aussi important que d'autres (tactique, technique, psychologique …) et doit être travaillé dans une logique de continuité qui garantisse la progression de l'individu.
Des lois sont ainsi à respecter et il est important de bien préparer les jeunes aux exigences du jeu sans pour autant brûler les étapes.

Chez les enfants de moins de 10 ans :

a- Que travailler ?

C'est la phase de la capacité optimale **d'apprentissage moteur** d'où la nécessité d'approfondir le travail de motricité en général. Développement de la filière **aérobie (capacité**) et **anaérobie alactique (capacité et puissance**), **renforcement musculaire** notamment de gainage (« peu, souvent mais bien ») **et étirements** (avant et après l'effort).

b- Quelle méthode ?

Toujours sous la forme jouée (conditions de match, relais …). Travail sur la vitesse de réaction à un stimulus (visuel, auditif), sur la coordination motrice et la proprioception. Parcours de **PPG** (préparation physique généralisée) à proposer.

POLITIQUE EDUCATIVE DU RCTCL

PROJET EDUCATIF DU RCTCL

Actions Promotion / Découverte rugby

- Initiation scolaire dans les établissements primaires et secondaires du chablais.
- Intervention en direction des maisons de quartier, MJC, CEL ou CTL …
- Partenariat avec le mouvement sportif scolaire (USEP, UGSEL) : organisation de tournois ou sessions de formation pour les enseignants.
- Projet de « rugby autrement « : tournoi de beach rugby, rugby à touché, rugby en entreprise …

Transmission des valeurs et éthiques sportives

- Règlement intérieur. Partage des règles de vie avec les membres du RCTCL. Conseil de discipline interne
- Réunion d'information en direction des parents et des joueurs : Rédaction d'une charte des joueurs, d'une convention club/membres.
- Rédaction d'une note de bonne conduite destinée au public les jours de match.
- Valorisation de l'esprit sportif : Remise d'un maillot symbole pour plébisciter le « Joueur du mois ».
- Participer à la vie du club et à ses projets

Formation continue Encadrement

- Formation interne avec une Commission technique (éducateurs / en traineurs et dirigeants).
- Livret de l'éducateur.
- Formation interne pour jeunes arbitres.
- Formation fédérale pour éducateurs/entraineurs.
- Formation annuelle sur le « jeu en sécurité »
- Formation annuelle au secourisme (PSC 1).

COMMUNICATION INTERNE/EXTERNE

- Site internet et Publication mensuelle d'un journal interne (le new's).
- Présentation du projet éducatif avec les parents *(le D.S + coordinateur JJ/EDR + Dirigeants)*
- Correspondant et relation avec la presse.

EVENEMENTIEL

- Réalisation de tournois éducatifs (scolaire, fédéral …)
- Réalisation de stage interne par catégorie.
- Réalisation d'un stage estival de perfectionnement
- Réalisation de voyage sportif.
- Arbre de noël avec spectacle, carnaval, soirée festive du club, des bénévoles ...

Projet pédagogique

- Cohérence éducative avec la mise en œuvre du projet de jeu couplé au projet de formation des joueurs, établissant des étapes dans l'apprentissage du rugby.
- Suivi individualisé du joueur (livret du jeune joueur, fiche de suivi …).
- Charte de l'éducateur/du joueur

Jeandroz Olivier – Directeur sportif du RCTCL – Commission technique- Août 2017

Tableau synthèse du projet de formation au RCTCL – Jeandroz Olivier –Directeur sportif du RCTCL – Août 2017.

Catégories / Domaines	Stratégique	Tactique	Technique	Physique	Mental
Moins de 6/8 ans	**La dominante ludique et le travail sur le versant affectif sont prioritaires**				
Moyens pour joueurs situés en niveau 1	*Grands jeux / Jeu des zones et des relais (avec score principe)* *Apprentissage du plaquage et Travail du 1 vs 1* *Jeu à toucher 2''*			*Filière aérobie et anaérobie sous forme de jeu avec compétition (ex : relais)* *Initiation aux étirements et au gainage*	*Plaisir à combattre en toute sécurité. Valoriser et encourager.*
Moins de 10 ans	**Opposer le fort au faible**	**Jeu des relais** **Adaptation à la défense** **Organisation collective**	**Coordination motrice,** **Aspect sécuritaire sur situation de contact.** **Travail sur tous les aspects technique**	**Filière aérobie et anaérobie alactique sous forme de jeu. Gainage**	**Introduire les notion de solidarité, d'équipe.**
Moyens pour joueurs situés en niveau 1/2	*Aménagement de jeu dirigé à l'entrainement.*	*Jeu des Zones et des relais* *Jeu à toucher 2''varié* *Travail des 3 formes de jeu* *Travail du R1 et conservation* *Travail du 2 vs 1+1*	*Travail de la conquête (démarquage en touche et position en mêlée (placement du dos)* *Ateliers technique sous forme de mini parcours (jeu au pied, slalom, passe, plaquage …)* *Jeu à toucher 2''*	*Endurance/vitesse, , multi- sauts* *Proprioception, travail des appuis hauts (raffut) et bas (coordination motrice)* *Gainage, force et étirements*	*Définir les règles de vie.* *Développer la notion de projet collectif.* *Valoriser, inciter*
Moins de 12 ans	**Prise en compte du rapport d'opposition** **Et météo, terrain …**	**Adaptation à l'adversaire** *Jeu à toucher 2''varié* **Alternance JGP/JD/JP** **Conservation/libération du ballon** **Travail sur R1/R2/R3**	**Amélioration de tous les aspects techniques (notamment : les fondamentaux : passe, jeu au pied, plaquage, les botteurs, les drops …** *Jeu à toucher 2''varié*	**Filière aérobie et anérobie alactique.** **Renforcement musculaire sans charge** **Souplesse**	**Favoriser la prise de responsabilité et l'application. Partage des données théoriques**
Moyens pour joueurs situés en niveau 2	*Aménagement de jeu dirigé à l'entrainement* *Questionnement*	*Situations aménagées avec des consignes préalables.* *Travail du 2 + 1 vs 2*	*Parcours motricité/habiletés techniques. Skills* *Travail de la conquête (démarquage en touche et position en mêlée (placement du dos)* *Ateliers techniques spécifiques*	*Circuit PPG* *Premiers tests endurance (1/2 Cooper- et Vitesse. Etirements*	*Capitanat, échauffement et sensibilisation à l'EHM et arbitrage.*
Moins de 14 ans	**Emergence des combinaisons**	**Repères dans le MGJ en uti/Opp** **Alternance des 3 formes de jeu et transformation directe/indirecte.** *Jeu à toucher 2''*	**Développement des « savoirs faire ».** **Polyvalence- Travail sur les mauls et les rucks. Travail des conquêtes** *Jeu à toucher 2''*	**Filière aérobie :anaérobie alactique.** **Renforcement musculaire (sans charge, Assouplissement**	**Initiative- Prise de responsabilité, motivation.** **Projet collectif**
Moyens pour joueurs situés en niveau 2/3	*Répétition à l'entraînement. Jeu dirigé. Projet d'équipe*	*MGJ en collectif total et réduit* *2+ 1 vs 2+ 1*	*Skills et travail de la technique individuelle* *Et au poste* *Travail type « académie 1ere ligne »*	*Test du ½ cooper, de vitesse (capacité/puissance et explosivité)/ PPG / Etirements et travail avec MB/SB*	*Arbitrage, capitanat, EHM sur la concentration, imagerie.*
Moins de 16 ans	**Codification du jeu** **Organisation sur phases de conquête**	**MGJ en utilisation et opposition.** **Jeu après blocage** **Alternance des 3 formes de jeu** **Travail collectif de ligne**	**Perfectionnement technique au poste et au rôle** **(polyvalence et suppléance)** **Début de la spécialisation.**	**Filière aérobie et anaérobie alactique** **Renforcement musculaire sans charge** **Assouplissement**	**Initiative- Prise de responsabilité, émerger des leaders et définir projet collectif..**
Moyens pour joueurs situés en niveau 2/3/4	*Combinaison* *Projet d'équipe* *Organisation du jeu sur conquête*	*Travail en collectif total, de ligne et réduit (2 +2 vs 2 + 2)*	*Skills* *Travail de spécialisation au poste* *Travail type « académie 1ere ligne »*	*Test V02max et de vitesse(explosivité, puissance et capacité)* *PPG, utilisation des MB/SB/élastique…*	*Arbitrage, capitanat, EHM sur la concentration, imagerie.* *Partage théorique*
Moins de 18 ans	**Prise en compte de tous les paramètres**	**Rugby Total**	**Optimisation des habiletés techniques générales et au poste.**	**Idem qu'en moins de 17 ans.** **Début musculation aménagée**	**Rudesse mentale, état optimal de performance**
Moyens pour joueurs situés en niveau 2/3/4	***Travailler le « Qu'est-ce qu'on fait si … ?***	*Travail en collectif total, de ligne et réduit :2 +2(+3) vs 2 + 2 (+3)*	***Skills*** ***Travail individuel, spécialisation au poste***	*Test V02max et de vitesse (explosivité, puissance et capacité)* *PPG, utilisation des MB/SB/élastique…*	*Maitrise des HM fondamentales et facilitatrice*