Projet de formation RCTCL

Continuum d'Apprentissage

F

JEANDROZ Olivier –Directeur sportif du RCTCL — Réédition Novembre 2017

Résumé du
projet d'apprentissage

L'objectif de notre projet de formation est 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 doivent être définis pour chacune des catégories afin d'établir un "cahier des charges" pour les éducateurs.

Notre travail consiste dans un premier temps à définir :

- des niveaux de jeu : il s'agit de 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 pourront être définis des :

- **objectifs de formation** : par catégorie et niveaux de jeu.
- **des situations d'apprentissage** : ainsi que de conseils de démarche à utiliser.

Nous chercherons aussi à concevoir des grilles d'évaluation permettant de cibler au mieux les points forts et les points faibles **- de nos collectifs**
- de nos joueurs (fiche individualisée).

Toutes ces informations seront répertoriées de la façon suivante :

- Pour les jeunes de l'école de rugby et des moins de 14 ans, un livret du jeune joueur a été réalisé en 2009 (réactualisé en Novembre 2017 par la cellule technique. 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 doit être aussi un outil d'évaluation et de suivi des joueurs pour les éducateurs.
- Pour les jeunes joueurs (moins de 14 à moins de 18 ans, des fiches profil doivent être réalisées pour chacun des joueurs pour mesurer leur évolution et définir avec le joueur ses axes de progression.

Tout ce suivi sera un témoignage du travail effectué au cours de la saison et servira de base de travail pour les éducateurs.

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. Pour l'école de rugby, le comité et des clubs proposent des rencontres. Celles-ci seront à 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.

Pour les autres catégories, elles suivent un championnat régional et les jeunes sont suffisamment sollicités avec en outre des rassemblements départementaux ou régionaux (CPS, sélections …).

- 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 7 ans, il serait 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. De plus, les séances s'inscrivent dans un cycle de travail. Avant toute rencontre, il est nécessaire de déterminer des objectifs de réalisation en liaison avec le thème de travail abordé dans le cycle. C'est pourquoi il est préférable de nommer les matchs d'entrainement « jeu d'application ».

Les lois de l'exercice

Les séances seront construites selon la trame décrite dans la partie 2-b-a du projet d'apprentissage- "l'acte pédagogique" (voir document concerné) et s'appuieront sur 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 (se référer à la partie 2-b-5 du projet d'apprentissage) 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
Dans le jeu dirigé, il n'est pas nécessaire qu'il y ait une opposition.

Alternative : Toujours proposer deux options de jeu. Travail dans le cadre d'une situation ouverte d'apprentissage (favorise l'adaptation tactique).

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.**

La mise en œuvre du
plan de formation du joueur.

A- Les niveaux de jeu :

1- A propos des 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.
- Polyvalence.
Niveau 3 : l'entraînement (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 déterminent 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 notre plan de formation.

Sans oublier cependant :

- que tout le monde ne progresse pas à la même allure.
- que dans tout processus d'apprentissage l'individu a besoin de temps pour bien s'approprier des contenus, et qu'aux phases de progression peuvent s'alterner des phases de stagnation voir de régression.

Il s'agit donc de considérer le groupe comme une somme d'individus différents et donc 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 …

Toutes ces remarques doivent nous convaincre que notre plan de formation devra définir des objectifs relatifs aux niveaux de jeu plutôt qu'aux catégories ou à l'âge des joueurs. Cela nécessite donc de la part de l'éducateur une observation et une évaluation fine de son groupe et ses joueurs, pour ensuite concevoir des situations et des méthodes d'apprentissage adaptées aux ressources momentanées du joueur. Vous pouvez retrouver le tableau sur les niveaux de jeu réalisé par P.Briat -F.Doublier- D.Retière-Rugby (- dossier technique et pédagogique- revue EPS n°271- Mai 98 et projet d'apprentissage du RCTCL) lequel résume parfaitement les observables, les objectifs les situations d'apprentissage ainsi que la démarche à adopter pour les trois premiers niveaux. A partir de ces données, nous avons tenté de construire une sorte de cahier des charges à l'attention des éducateurs en prenant en compte la catégorie, les ressources du joueur et les niveaux de jeu observés, les aspects tactique, technique et stratégique. L'aspect physique étant traité de façon précise à part entière dans le dossier « **Préparation physique** », et rend compte également d'une progression établie en fonction de l'âge des joueurs.

CATEGORIE
MOINS DE 6 ANS

Caractéristiques:
Dans cette catégorie, la plupart des joueurs sont des débutants et découvrent donc l'activité.

Généralités sur cette classe d'âge:
Le versant psychoaffectif est important. Il constitue un facteur limitant au développement du joueur, lié à la crainte des contacts avec le sol, l'adversaire et le partenaire.
Les enfants dégagent un fort besoin de bouger mais disposent d'un degré d'attention assez faible, ce qui nécessite de varier au maximum les jeux. Ces derniers leur permettront de travailler leur habileté gestuelle et la coordination motrice.

Objectifs généraux :
- Comme tout joueur débutant, il faut lui inculquer les règles fondamentales du jeu (la marque, le droit et devoir, le tenu et le hors-jeu) et la notion de sécurité dans le jeu.
- **Apprentissage des principes fondamentaux** : Avancer en continuité pour marquer et s'opposer à l'adversaire pour défendre son en-but.
- L'éducateur cherchera à sécuriser et à intéresser l'enfant au jeu en lui proposant une multitude d'exercices favorisant l'apprentissage du contact afin qu'il n'ait plus d'appréhension.
- Développer la coordination et l'habileté gestuelle.

Objectifs tactiques :
- Ils sont liés à la maîtrise du pôle affectif. Nous devons chercher à ce que l'enfant puisse avancer sans retenu, s'opposer à l'adversaire, participer à toutes les phases de lutte sans crainte et en respectant les règles fondamentales.
Comprendre la notion de soutien dans l'axe du porteur de balle et/ou sur la latéralité en face des espaces libres (jeu du chat et de la souris). Comprendre la notion d'avancer.

Objectifs techniques :
- Sans qu'il y ait de véritable travail spécifique, il faut favoriser le travail de la passe, de la bonne posture sur les phases de contact, à apprendre à maitriser la chute au sol et le plaquage au niveau des hanches.
Pour le marmouset qui a déjà un peu d'expérience (début du niveau 2) et qui aurait réglé ses craintes, nous chercherons à le sensibiliser progressivement sur la notion de coopération, de prise en compte de l'adversaire et du partenaire.

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

CATEGORIE
MOINS DE 8 ANS

Caractéristiques :

Les niveaux des joueurs peuvent être différents : nous trouvons des débutants (niv. 1) et des joueurs débrouillés issus des moins de sept ans (niv. 2), 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 importantes …

Objectifs généraux :

- Pour les niveaux 1, se référer au moins de six ans.
- 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) et sur la conservation du ballon (maul et ruck) : Quand et comment intervenir ?
- Travail sur le sens de déplacement, 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'')
- Travail sur les aspects liés à la sécurité du joueur (respect des règles et attitudes au contact).

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.

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 …)

CATEGORIE
MOINS DE 10 ANS

Caractéristiques :

Comme précédemment, certain sont dans le "milieu" depuis quelques années, et d'autres sont nouveaux. Parmi ceux-ci, des différences existent : pour la plupart, ils se sont déjà essayer dans d'autres disciplines et ces expériences peuvent leur être profitables pour jouer au rugby (ex du judo, du hand, du basket …) mais pour d'autres, ils sont véritablement novices, notamment dans un sport collectif.

Généralités sur cette classe d'âge :

C'est l'âge où les enfants commencent à s'affirmer et choisissent leur sport. Ils se plient facilement aux règles de vie d'un groupe (période de socialisation), ont besoin d'être responsabilisé (besoin de relation avec le monde adulte) et prennent des initiatives personnelles (dynamique).

Objectifs généraux :

- **Pour les niveaux 1** : les familiariser au plus vite au contact, leur inculquer les règles et les principes fondamentaux.
- **Pour les niveaux 2** : développer les qualités de perception et de décision, améliorer l'utilisation des partenaires et des espaces en fonction du placement des adversaires.
Travailler sur les trois formes de jeu (JGP/JD et JP). S'organiser collectivement en défense (rideau 1 et couverture en rideau 2).
- **Pour tous** : Travail sur les aspects liés à la sécurité du joueur (respect des règles et attitudes au contact).

Objectifs tactiques :

- Amélioration de l'utilisation des trois formes de jeu (triple variante) à bon escient.
- Organisation du premier rideau défensif.
- Utilisation de l'espace en attaque, placement en miroir en défense et d'avancée collective.

Objectifs techniques :

- Amélioration des techniques de conservation du ballon dans les phases de blocage, de libération, de percussion, de débordement.
- Amélioration de la gestuelle (variété dans les passes au pied - pied gauche et pied droit - et à la main - plongeante, vrillée …).
- Travail sur les attitudes au contact, la posture, les liaisons et appuis en mêlée. Travail sur le démarquage en touche. Polyvalence des rôles.

Objectifs physiques : Travail d'endurance, de vitesse et de renforcement général.

CATEGORIE
MOINS DE 12 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 : Objectifs généraux :

- Pour les niveaux 1, se référer dans un premier temps au moins de 8 ans (travail sur l'affectif et apprentissage des règles fondamentales. Voir les gestes fondamentaux (plaquage, passe, attitudes au contact …) en leur ménageant des espaces temps dans l'entrainement pour qu'ils puissent travailler sur ces aspects fondamentaux tout en les incluant la plupart du temps avec l'ensemble du groupe
- 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) 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).

Objectifs tactiques :

Jouer en fonction du placement défensif de l'adversaire (percevoir les espaces, jeu sans ballon), Avancer et faire avancer son partenaire. Améliorer l'organisation des phases de blocage (au sol ou debout : ruck et maul). Travail sur la conquête et des lancements de jeu.

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 …) et de la passe sous toutes ses formes (à la main comme au pied. Le travail de la technique individuelle est indispensable et doit être ensuite au service du jeu comme d'un outil indispensable à la réalisation du geste idoine dans une situation lue, analysée et définie par le joueur. Placer celui-ci dans des situations variées auxquelles il devra exécuter les gestes techniques dans des conditions les plus proches possibles de la réalité du jeu (en terme de vitesse d'action, de pression subie, de délai décisionnel et d'application gestuelle progressivement réduit)
Travail sur la coordination motrice ; sauts, courses variées et manipulation de balle diverses aussi bien à la main qu'aux pieds.

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 …). Réalisation de tests (1/2 Cooper, parcours motricité).

CATEGORIE
MOINS DE 14 ANS

Caractéristiques :

Elles sont les mêmes que celles vues précédemment.

Généralités sur cette classe d'âge :

Entrée dans l'adolescence où les transformations sont multiples (morphologiques, psychologiques, émotionnelles …) et occasionnent des phases de fatigue, de conflits, de doutes… L'adolescent recherche autant une certaine indépendance que des relations sociales (temps des copains, phénomène de groupe, d'identification, recherche de repères …).

Objectifs généraux :

- Pour les niveaux 1 : les familiariser au plus vite au contact, leur inculquer les règles et les principes fondamentaux.
- Pour les niveaux 2 et 3 : travailler encore les aspects perceptivo-décisionnels et amener les joueurs à une réflexion sur le jeu (principes et règles d'actions). Travail sur le jeu sans ballon, les phases de conquête (mêlée et touche) en soignant les attitudes, les principes d'efficacité (appuis, liaison, posture et poussée, démarquage et détente verticale) et élaboration de lancements de jeu.
- Travail sur l'organisation défensive en trois rideaux.
- Former les joueurs à l'arbitrage (règles complémentaires, arbitrer).

Objectifs tactiques :

- Travail sur le mouvement général du jeu (principes et règles d'action) en opposition et en utilisation.
- Alternance des trois formes du jeu et utilisation des transformations du jeu directes ou indirectes (mêlée spontanée et maul).
- Travail des phases statiques (C.E / C.R /CPP/Démarquage en Touche/ Position et liaison en Mêlée).
- Mise en place de stratégie laissant une large place à l'adaptation tactique (projet de jeu avec l'utilisation du projet de jeu du club).

Objectifs techniques :

- Développement des "savoirs faire" individuels : Attitudes au contact, techniques de passes (avec les deux pieds et à la main en utilisant les deux côtés), CPP, drops ...
- Développement des "savoirs faire" collectifs : organisation des mauls, des rucks et des mêlées (travail spécifique « académie des premières lignes »).

Objectifs physiques :

- Travail de renforcement musculaire, amélioration de la motricité générale, de la détente verticale, de la souplesse et de la coordination motrice. (appuis, dissociation haut et bas du corps).
- Travail en capacité aérobie et en capacité/puissance anaérobie alactique.

CATEGORIE
MOINS DE 16 ANS

Caractéristiques :

Les différences se gomment même si celles liées aux critères physiques subsistent et permettent déjà une orientation quant aux postes (avant / ¾) auxquels les joueurs se destinent. Les aspects de technique individuelle, additionnées des qualités physiques et mentales du joueur peuvent conduire à une amorce de spécialisation. Développer les qualités individuelles des joueurs.

Généralités sur la catégorie d'âge :

Les joueurs se trouvent en pleine période de l'adolescence avec tout ce que cela induit au niveau des comportements (entrevus dans la catégorie précédente) souvent délicats à gérer pour les entraîneurs, lesquels doivent se montrer attentifs aux préoccupations multiples des jeunes tout en conservant une réserve et un rôle d'éducateur important (ne pas tomber dans le copinage).

Objectifs généraux :

- Poursuivre le travail technico-tactique et commencer le travail de perfectionnement au poste et au rôle pour les plus aguerris.
- Organisation collective du jeu dans les situations offensives et défensives (élaboration d'un vrai projet d'équipe à partir du projet de jeu du club)
- Apports de données stratégiques (codification du jeu).
- Connaissance approfondies des règles du jeu et mise en situation en tant qu'arbitre.

Objectifs techniques et tactiques :

- Etablir un référentiel commun au niveau de la circulation des joueurs dans le mouvement général (en utilisation et en opposition) et du jeu sans ballon.
- Travail des collectifs de ligne. Travail des phases de conquête (mêlée et touche).
- Travail de perfectionnement technique au poste et au rôle. Académie première ligne.

Objectifs stratégiques :

- Mise en place de lancement de jeu codifié (combinaison avec choix multiples pour permettre l'adaptation tactique par rapport à la situation), organisation collective au niveau des coups d'envoi et de renvoi, au niveau des conquêtes (touche, mêlée).
- Développer le rôle de leader et de capitanat.

Objectifs physiques :

- Travail de renforcement musculaire, amélioration de la motricité générale, de la détente verticale, de la souplesse et de la coordination motrice. (appuis, dissociation haut et bas du corps).
- Travail en capacité/puissance aérobie à partir de la VO2max. Travail en capacité/puissance anaérobie alactique et vitesse de réaction.

CATEGORIE
MOINS DE 18 ANS

Caractéristiques :

Identiques à celles vues précédemment.

Généralités sur cette catégorie d'âge :

Cette catégorie regroupe des jeunes souvent dispersés dans leurs préoccupations quotidiennes (vie sentimentale, lycée ou université, vie active ou interrogations sur "que vais-je faire") qui souvent les éloignent un peu du rugby.

Objectifs généraux :

- Les niveaux peuvent être très disparates (niveau 1 à 4) ce qui oblige un réajustement au début de saison (travail par niveau) afin de garantir un apprentissage adapté pour tous.
- Les 2ième années sont aux portes de l'équipe une et doivent donc être préparés à évoluer en senior.
- Il faut leur apporter tous les éléments nécessaires afin de les perfectionner aussi bien dans le domaine tactique que technique et stratégique.
- Travail à partir du projet de jeu du club et définir un projet d'équipe.

Objectifs tactiques :

- Le travail en collectif total doit asseoir tous les principes et les règles d'action garantissant une bonne circulation des joueurs dans le mouvement général (en défense et en attaque), avec une alternance des formes de jeu adéquates incluant une bonne conservation et une transformation judicieuse (directe ou indirecte) de ces formes de jeu.

Objectifs stratégiques :

- Travailler sur les phases de conquête et sur les lancements de jeu qui leur font suite.
- Opérationnaliser un projet d'équipe.
- Placer le joueur le plus souvent possible dans des conditions de match et mobilisant leur réflexion par rapport à une situation donnée "qu'est-ce qu'on fait si…?"
- Affirmer des joueurs dans des rôles de leader et de capitaine.

Objectifs techniques :

- Perfectionnement des joueurs à leur poste (travail spécifique).
- Perfectionnement du travail des collectifs de ligne (liaison et poussée en mêlée, organisation des touches et des phases de blocage : maul, mêlée spontanée, timing dans les courses au moment des combinaisons, qualité et rapidité de la circulation du ballon dans la ligne …).

Objectifs physiques :

Renforcement musculaire et musculation. Souplesse et détente.
Travail sur les trois filières physiologique

A propos de la préparation physique

Le rugby est un sport de combat collectif qui confère 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.

Pour compléter et synthétiser le travail déjà effectué à ce sujet au sein de la commission technique (intervention de Joël Raphoz sur "la préparation physique : généralités et spécificité du rugby" en novembre et décembre 2000), nous aborderons ici seulement les grands thèmes de travail à réaliser dans chacune des catégories en spécifiant la méthode de travail.

1- Chez les enfants de moins de 6, moins de 8 et moins de 10 ans :

a- Que travailler ?

"Les enfants d'âge préscolaire doivent acquérir une multitude d'habiletés relativement simples afin de posséder par la suite une base suffisante pour profiter au maximum des périodes optimales de performance (…). Pour l'enrichissement du répertoire moteur, les exercices doivent être variés avec des problèmes multiples et une fréquence d'entraînement suffisante". (Jürgen Weineck - Conférence sur la préparation physique des jeunes sportifs à Lyon, le 11 mai 2000).

Pour les moins de 10 ans, nous insisterons sur la qualité des postures au contact (aspect sécuritaire). Nous les initierons au renforcement musculaire (gainage) et aux étirements.

b- Quelle méthode ?

Il est plus que nécessaire de développer dans cette catégorie la capacité de coordination en diversifiant au maximum les situations sous la forme de petits jeux attrayants, en respectant des temps de repos suffisant.

Le simple fait de jouer développe chez l'enfant sa capacité aérobie ("endurance"), la filière anaérobie alactique ("vitesse") et favorise son renforcement musculaire.

Travail régulier de renforcement musculaire (gainage de la ceinture abdominale et scapulaire en respectant la formule : peu – souvent mais bien).

Nous chercherons également à éduquer l'enfant à l'assouplissement musculaire.

2- Chez les moins de 12 ans :

a- Que travailler ?
C'est la phase de la capacité optimale d'apprentissage moteur. Développement de la filière aérobie (capacité) et anaérobie alactique (puissance), renforcement musculaire et étirements.

b- Quelle méthode ?
Toujours sous la forme jouée (conditions de match, relais …). Des premiers tests peuvent être élaborés et réalisés trois fois dans la saison (au début, au milieu et à la fin). (Voir dans le doc du livret jeune. Exemple : vitesse sur 10 m, 30 m arrêté et lancé, 50 m / endurance avec un 6' continu). Un parcours de PPG (préparation physique généralisée) peut également être proposé.

3- Chez les moins de 14 ans :

a- Que travailler ?
Amplification du travail réalisé jusqu'alors dans les filières aérobie (capacité) et anaérobie alactique (capacité et puissance).

b- Quelle méthode ?
Toujours sous la forme jouée et avec la réalisation de tests spécifiques, de parcours de PPG, de renforcement musculaire (gainage) avec medecine et swissball, élastiques, appuis avec échelles.

4- Chez les moins de 16 ans et les moins de 18 ans :

a-Que travailler ?
Amélioration des filières aérobie (capacité et puissance) et anaérobie alactique (capacité et puissance). Préparation physique généralisée (avec utilisation du médecine ball ou des swissball), développement de la force (sans ajouts de charge), gainage (avec ou sans svissball et élastiques), pliométrie, détente, appuis (travail avec les échelles).

b- Quelle méthode ?
Planification du travail à réaliser sur l'ensemble de la saison en tenant compte du calendrier (championnat). Privilégier le travail de préparation physique intégrée à l'entraînement. Réalisation périodique de tests d'évaluation. Travail par groupe de niveau.

5- Pour les moins de 18 ans :
Comme en moins de 17 idem avec travail spécifique en fonction du poste (ex : avants, 3/4, 3ième ligne, pilier …) et début de la musculation.

Un document a été réalisé avec **Joël Raphoz** sur le domaine de la préparation physique. Il revient sur les grands domaines de la préparation physique à enseigner en prenant en compte les catégories d'âge, la spécificité du rugby et des différents postes, les tests que l'on peut faire et les conditions de passation à respecter, en proposant des situations pédagogiques ou des exercices intégrant la préparation physique …

Voir le document « **Préparation Physique du rugbyman** » dans rubrique préparation physique du site (PP du rugbyman de J. Raphoz).