

Tableau synthèse du projet de formation au RCTCL – Jeandroz Olivier Directeur sportif du RCTCL –Novembre 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				
<i>Moyens pour joueurs situés en niveau 1</i>		<i>Grands jeux / Jeu des zones et des relais (avec score principe) Apprentissage du plaquage et Travail du 1 vs 1 Jeu à toucher 2''</i>			<i>Filière aérobie et anaérobie sous forme de jeu avec compétition (ex : relais) Initiation aux étirements et au gainage</i>	<i>Plaisir à combattre en toute sécurité. Valoriser et encourager.</i>
Moins de 10 ans	Opposer le fort au faible	Jeu des relais Adaptation à la défense Organisation collective	Coordination motrice, qualité du plaquage- 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.	
<i>Moyens pour joueurs situés en niveau 1/2</i>	<i>Aménagement de jeu dirigé à l'entraînement.</i>	<i>Jeu des Zones et des relais Jeu à toucher 2''varié Travail des 3 formes de jeu Travail du miroir en défense + montée collective (R1) Travail sur la conservation Travail du 2 vs 1+1</i>	<i>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''</i>	<i>Endurance/vitesse, , multi- sauts Proprioception, travail des appuis hauts (raffut) et bas (coordination motrice) Gainage, force et étirements</i>	<i>Définir les règles de vie. Développer la notion de projet collectif. Valoriser, inciter</i>	
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 anaérobie alactique. Renforcement musculaire sans charge Souplesse	Favoriser la prise de responsabilité et l'application. Partage des données théoriques	
<i>Moyens pour joueurs situés en niveau 2</i>	<i>Aménagement de jeu dirigé à l'entraînement Questionnement</i>	<i>Situations aménagées avec des consignes préalables. Travail du 2 + 1 vs 2</i>	<i>Parcours motricité/habilités techniques. Skills Travail de la conquête (démarquage en touche et position en mêlée (placement du dos) Ateliers techniques spécifiques</i>	<i>Circuit PPG Premiers tests endurance (1/2 Cooper- et Vitesse. Etirements</i>	<i>Capitanat, échauffement et sensibilisation à l'EHM et arbitrage.</i>	
Moins de 14 ans	Emergence des combinaisons	Repères dans le MGJ en utilisation et opposition. 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 et projet collectif..	
<i>Moyens pour joueurs situés en niveau 2/3</i>	<i>Répétition à l'entraînement. Jeu dirigé. Projet d'équipe</i>	<i>MGJ en collectif total et réduit 2+ 1 vs 2+ 1</i>	<i>Skills et travail de la technique individuelle Et au poste Travail type « académie 1ere ligne »</i>	<i>Test du 1/2 cooper, de vitesse (capacité/puissance et explosivité)/ PPG / Etirements et travail avec MB/SB</i>	<i>Arbitrage, capitanat, EHM sur la concentration, imagerie.</i>	
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..	
<i>Moyens pour joueurs situés en niveau 2/3/4</i>	<i>Combinaison à répétée Projet d'équipe Organisation du jeu sur conquête</i>	<i>Travail en collectif total, de ligne et réduit (2 +2 vs 2 + 2)</i>	<i>Skills Travail de spécialisation au poste Travail type « académie 1ere ligne »</i>	<i>Test V02max et de vitesse (explosivité, puissance et capacité) PPG, utilisation des MB/SB/élastique...</i>	<i>Arbitrage, capitanat, EHM sur la concentration, imagerie. Partager données théoriques</i>	
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 possible de la musculation (aménagée)/ Stretching	Rudesse mentale, état optimal de performance	
<i>Moyens pour joueurs situés en niveau 2/3/4</i>	<i>Travailler le « Qu'est-ce qu'on fait si ... ?</i>	<i>Travail en collectif total, de ligne et réduit : 2 +2(+3) vs 2 + 2 (+3)</i>	<i>Skills Travail individuel, spécialisation au poste</i>	<i>Test V02max et de vitesse (explosivité, puissance et capacité)</i>	<i>Maitrise des HM fondamentales de</i>	

				<i>PPG, utilisation des MB/SB/élastique... Travail spécifique au poste</i>	<i>performance et facilitatrice</i>
--	--	--	--	--	---