



R.C.Pays d' Ancenis

Projet pédagogique Ecole De Rugby

Projet de labellisation de l'école de Rugby

Renouvellement du Label FFR en 2019

Sommaire

Préambule.....	4
Pourquoi un plan de formation ?.....	4
Comment ?.....	5
Notre conception du jeu.....	6
Définition.....	6
Principes fondamentaux.....	6
Principes d'action.....	6
Repères que nos joueurs doivent connaître.....	7
Les axes de jeu.....	7
L'axe profond.....	7
L'axe latéral.....	7
L'axe vertical.....	7
Les formes de jeu.....	8
Le jeu groupé.....	8
Le jeu déployé.....	8
Le jeu au pied.....	8
Axes et formes de jeu.....	9
Zones de jeu.....	9
Plan de circulation des joueurs.....	10
Repères offensifs dans le mouvement général du jeu.....	10
Les repères défensifs dans le mouvement général du jeu.....	10
Le joueur.....	11
Le joueur et le jeu.....	11
Le joueur et l'apprentissage.....	12
La démarche pédagogique.....	14
L'apprentissage.....	15
Démarche totalisante.....	15
Situations d'apprentissage.....	16
Situations problèmes.....	17
Objectifs généraux.....	18
Construction de l'entraînement à l'école de Rugby.....	19
La saison.....	19
La séance.....	20
Plan de Séance.....	20
La situation.....	21

Méthodologie de l'entraînement à l'école de Rugby.....	22
Cadre de fonctionnement de l'entraînement	22
Planification	23
Les situations tests	27
Objectif.	27
Les situations	28
Les comportements attendus	35
Comment adapter les situations ?	35
Je veux limiter l'intensité des contacts entre les joueurs	36
Je veux favoriser l'attaque	36
Je veux favoriser la défense	36
Je veux favoriser le jeu dans les espaces libres	36

PREAMBULE

L'école de rugby du Rugby Club du Pays d'Ancenis porte un projet humaniste et social.

Sa vocation est de permettre au plus grand nombre de jeunes, sans discrimination, d'accéder à la pratique du rugby, dans les meilleures conditions de sécurité avec des locaux et des espaces adaptés.

Sa mission est de contribuer à l'épanouissement de la personne.

Cette grande et belle responsabilité s'exerce dans un cadre éducatif qui reste subordonné aux directives techniques de la Fédération Française de Rugby.

Le projet éducatif est ce guide commun, garant de notre unité d'action, qui décline nos valeurs façonnées par l'histoire du rugby, il permet aux différents acteurs de connaître les finalités des activités du Rugby Club du Pays d'Ancenis

L'idée principale est d'apporter aux éducateurs et aux parents désireux de s'investir de quelque façon que ce soit, un ensemble de normes, de références, de structures facilement utilisables qui leur permettra de mettre en place un certain nombre de situations centrées sur l'apprentissage et la pratique du rugby en sécurité. Pourquoi mettre ce jeu, ce sport en valeur ? Parce que le rugby apparaît comme un vecteur unique exceptionnel dans la formation des enfants et du citoyen.

Pourquoi un plan de formation ?

Les constats actuels concernant nos joueurs seniors 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 notre club 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.

Tout joueur entrant dans le club doit être considéré comme un « international » en puissance, et a donc droit à la meilleure qualité de travail possible.

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 ?

- 📄 Partir d'une conception de jeu qui suscite un consensus autour des principes liés aux situations tactiques et stratégiques.
- 📄 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.
- 📄 Enoncer ce que devrait connaître l'éducateur et l'entraîneur pour enseigner à tous les niveaux de pratique.
- 📄 Harmoniser les modalités pédagogiques pour chaque étape et d'une étape à l'autre.
- 📄 Participer à des compétitions adaptées contribuant à la formation des joueurs et recherchant le plus haut niveau de pratique possible.
- 📄 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.
- 📄 Obtenir un consensus pour **informer, motiver, former, responsabiliser** tous les acteurs chargés de mettre en place le Plan de Formation

NOTRE CONCEPTION DU JEU

Cette conception prend en compte les constantes du jeu pratiqué au plus haut niveau et leur évolution, notamment celles prônées par la DTN et ses relais que sont les Conseillers Techniques de Clubs. Elle laisse place à la créativité permanente des joueurs et des entraîneurs qui débouche sur la construction de référentiels communs et de projets de jeu d'équipes

Définition

Sport collectif de combat, DONC d'affrontement et d'évitement

dans le respect des règles et de l'adversaire

Principes fondamentaux

Avancer en étant le plus **organisé possible**.

Utilisateurs et opposants avancent et assurent la **continuité** du mouvement qui avance **pour modifier le rapport de force à leur avantage**

et

MARQUER

Principes d'action

-  Créer du mouvement
-  Opposer le fort au faible et le rapide au lent
-  Gagner les défis individuels et collectifs
-  Pré agir
-  Jouer en fonction de l'adversaire, des partenaires et de la situation géographique
-  Gagner le ballon et le conserver
-  Maitriser l'opposition
-  Respecter les règles

Ces principes d'action sont concrétisés par des règles d'action.

Les **règles d'action** se caractérisent par des comportements observables des joueurs et conditionnent l'efficacité des actions.

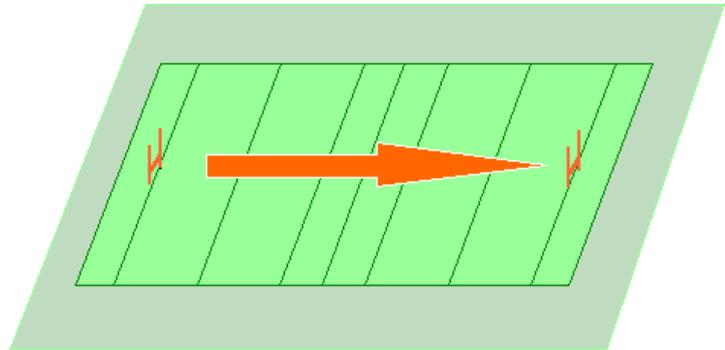
Elles sont elles-mêmes animées par des **moyens d'action** qui mettent en œuvre les aspects physiques et gestuels.

REPERES QUE NOS JOUEURS DOIVENT CONNAITRE

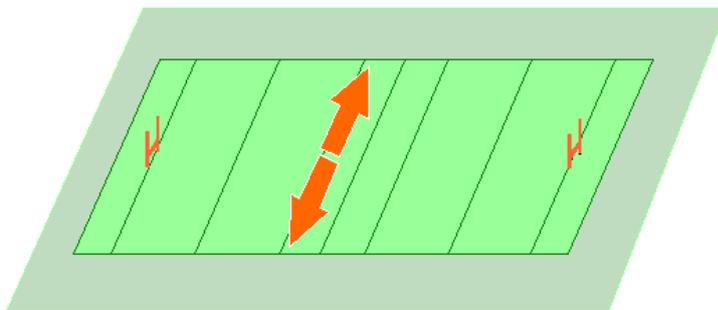
Les axes de jeu

L'axe profond

La balle se déplace en priorité selon un axe parallèle aux lignes de touche



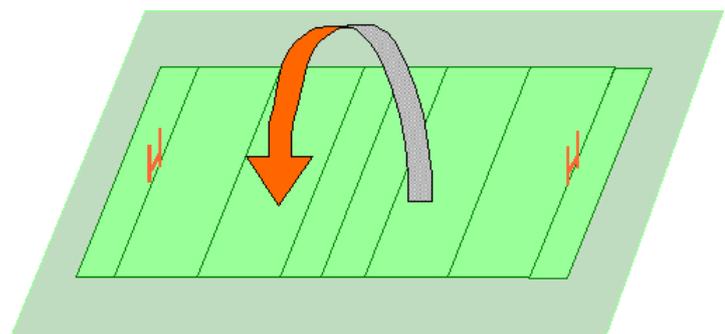
L'axe latéral



La balle se déplace en priorité selon un axe parallèle aux lignes de but

L'axe vertical

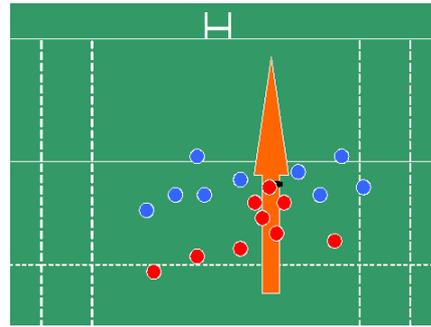
La balle se déplace vers l'avant sans être portée par les joueurs.



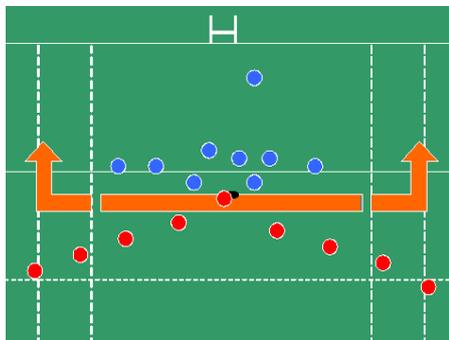
Les formes de jeu

Le jeu groupé

Beaucoup de joueurs, dans un espace étroit jouent dans l'axe profond



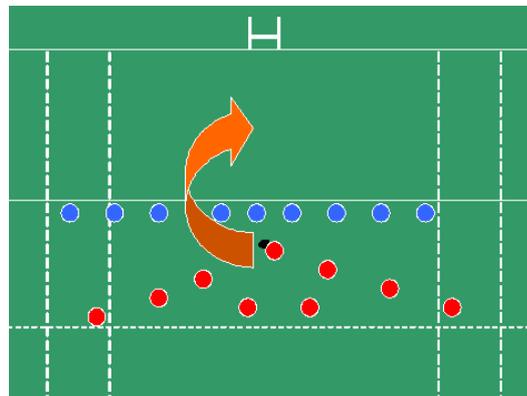
Le jeu déployé



Des joueurs étirés sur la largeur jouent dans l'axe latéral

Le jeu au pied

Le ballon est botté au-delà du barrage pour être récupéré plus près de la ligne adverse



Axes et formes de jeu

Axe profond Jeu groupé	Axe latéral Jeu déployé	Axe vertical Jeu au pied
Beaucoup de joueurs dans un petit espace tentent de pénétrer ou repousser le barrage adverse. Ils avancent droit vers la cible. C'est un jeu de combat.	Des joueurs étirés sur la largeur s'échangent la balle latéralement pour contourner ou déborder le barrage. C'est un jeu d'évitement.	La balle est envoyée au-delà du barrage. On tentera de la récupérer au point de chute, le plus près de la ligne adverse. C'est un jeu d'évitement

Zone de jeu¹

Zone de Marque :

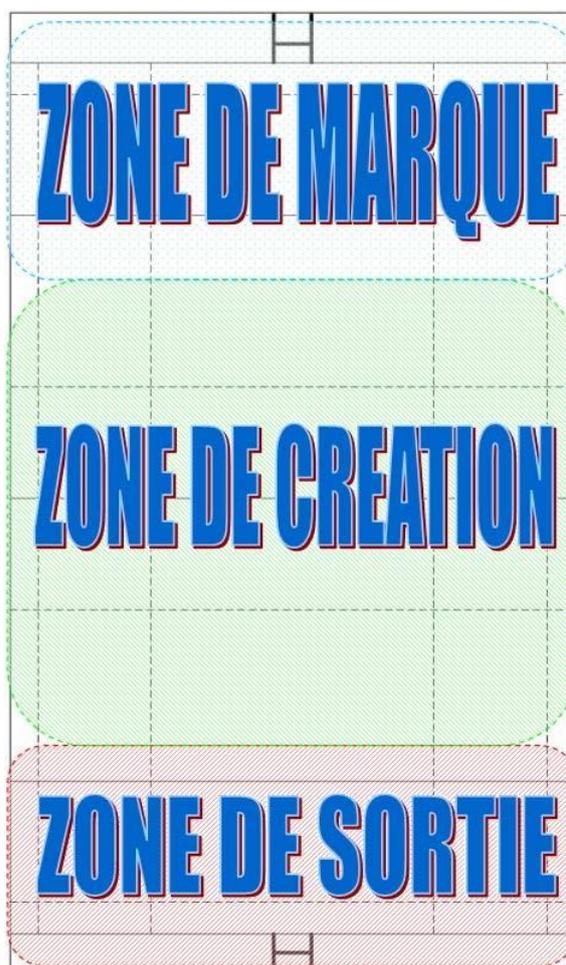
Dans cette zone il faut arriver à marquer le plus vite possible que ce soit par les avants ou les trois quarts. Il faut également prendre conscience que des périodes de domination doivent être concrétisées à la main ou bien au pied !

Zone de Création :

Dans cette zone il faut favoriser le mouvement du ballon et des hommes. Il faut que nos joueurs soient capables de prendre des initiatives et que leurs partenaires sachent y répondre de la façon la plus adaptée possible. Le principe sera d'essayer d'opposer le fort au faible, le lent au rapide, ...

Zone de sortie :

Dans cette zone on privilégiera le jeu au pied pour se sortir de cette zone dangereuse.

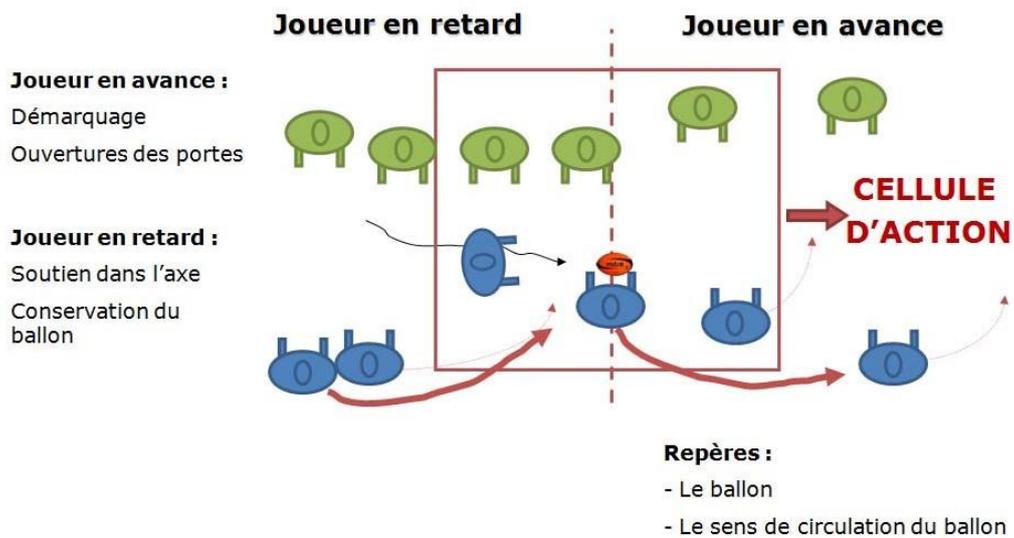


¹ Valable uniquement pour les -14 ans et catégories supérieures. Les catégories inférieures ne sont concernées que par la zone création pour toutes les catégories et la zone de sortie pour les -12.

Plan de circulation des joueurs

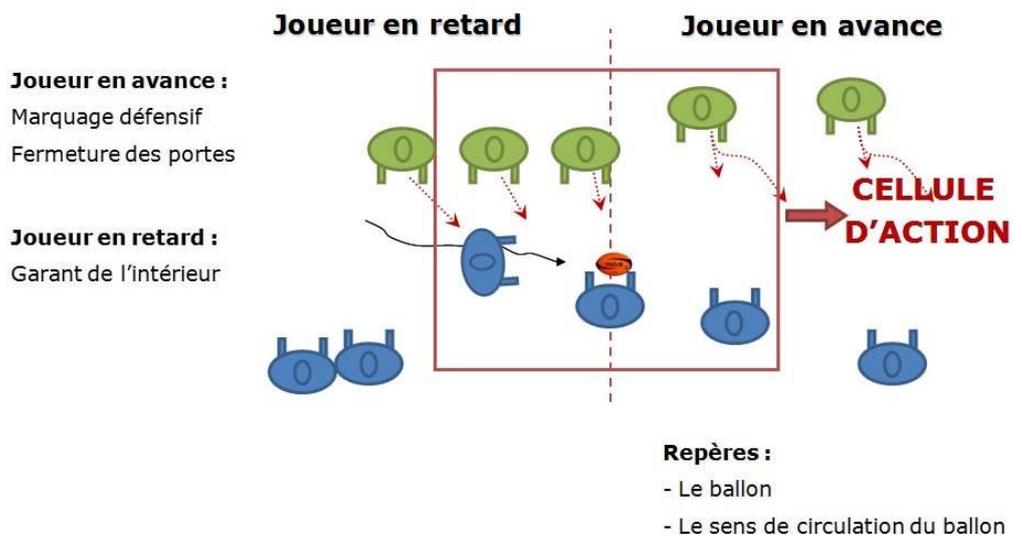
Repères offensifs dans le mouvement général du jeu

Repères offensifs dans le mouvement général



Les repères défensifs dans le mouvement général du jeu

Repères défensifs dans le mouvement général



LE JOUEUR

Le joueur et le jeu

Placé dans des **situations tactiques** ou **stratégiques**, le joueur doit prendre des **initiatives** et **s'adapter dans le cadre du référentiel**.

LECTURE DU JEU

La **décision tactique** prise par le porteur du ballon doit être **comprise** par tous ses **partenaires**.

SYSTEME DE JEU

La **décision stratégique** annoncée par le leader doit être **connue** de tous ses **partenaires**.

Pour résoudre les problèmes rencontrés dans les **situations tactiques et stratégiques**, les **joueurs** doivent mobiliser toutes leurs **ressources** :

-  Mentales
-  Affectives et relationnelles
-  Perceptives et décisionnelles
-  Techniques
-  Physiques

TECHNIQUE

A un poste : suppléance
A un rôle : polyvalence

AFFECTIVE

Relationnel
Crainte



MENTAL

PHYSIQUE

Réaliser avec la force
et la vitesse nécessaire

PERCEPTIVE

Lecture du jeu
Repères

DECISIONNELLE

Pré action
Prise d'initiative

pour répondre aux EXIGENCES DU JEU dans les situations Tactiques et Stratégiques et atteindre son meilleur niveau de Performance

On peut aisément comprendre que le joueur en match ait besoin de "fonctionner" selon ce schéma pour être performant. Il faut donc le mettre à l'entraînement dans des conditions lui permettant de développer ses habiletés mentales (motivation, concentration - vigilance, activation de l'énergie, confiance, résistance à la pression,...) en partageant avec lui les aspects théoriques qui construisent le référentiel de l'équipe (repères communs) et en mettant en place des modalités pédagogiques qui suscitent un développement de ces habiletés (ex : laisser de la place, avant de lancer les situations, pour la réflexion, l'imagerie mentale -"se voir dans l'action avant de la réaliser") puis aider le joueur à se fixer des objectifs.

Le cadre dans lequel le joueur va évoluer est régi par un certain nombre de règles agréées par l'ensemble du groupe staff - joueurs que l'on appelle "les règles de vie".

L'établissement et le respect de ces règles sont une condition indispensable de la réussite.

Le rôle de l'éducateur est désormais d'évaluer le niveau des ressources du joueur en regard du niveau de jeu momentané, de proposer les situations d'apprentissage pertinentes en jouant sur l'alternance entre les différentes ressources à mobiliser en priorité (cf. les éléments périphériques du schéma).

On comprend l'importance des rapports entre le jeu, le joueur et l'éducateur, mais la cohésion de l'ensemble est garantie par le niveau d'exigence réciproque entre le joueur et l'éducateur, ce qui confère aux deux parties une obligation de qualité permanente ... surtout à l'éducateur !

📌 **Pour l'éducateur** : engagement dans sa mission, formation permanente, créativité, autorité fondée sur sa compétence, esprit de justice, ...

📌 **Pour le joueur** : engagement, motivation, assiduité, respect,...

Ses progrès se réalisent par étapes, qui font l'objet d'une programmation prise en compte dans ce Plan de Formation.

Le joueur et l'apprentissage

Parce que le **Rugby** est un **sport collectif de combat**, les **ressources affectives** sont sollicitées **prioritairement** : **Jouer à combattre**

Mais, pour **aider** le joueur à **mieux combattre**, **toutes les ressources** doivent être **prises en compte** :

-  Intelligence du combat
-  Efficacité du combat

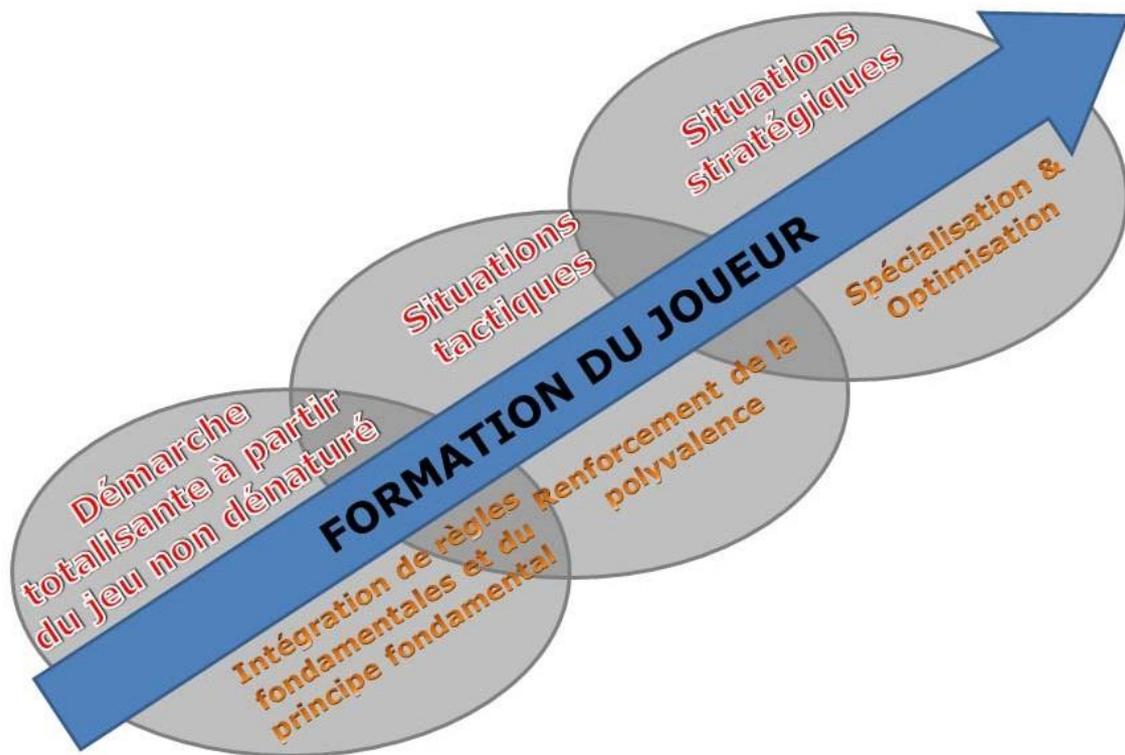
La gestion intelligente et efficace des rapports avec l'adversaire précède et conditionne celle des rapports avec le ballon et sa circulation.

Construction d'un joueur **courageux, intelligent et loyal**.

Nous voulons un joueur disponible, demandeur de progrès et **acteur de son apprentissage**.

Ceci signifie que le joueur n'est pas seulement le consommateur d'un contenu conçu et préparé par son entraîneur, mais qu'il mobilise ses propres ressources pour progresser, en pleine conscience de ce qu'il met en œuvre.

LA DEMARCHE PEDAGOGIQUE



La démarche totalisante : l'activité proposée implique les différents plans de l'individu (affectif, cognitif, moteur), elle n'est pas dénaturée (les valeurs qu'elle comporte sont spécifiquement liées au caractère de combat collectif) mais peut être aménagée pour être sécurisante et permettre des progrès sur les deux plans de l'incertitude (logique et combat), elle est inconcevable sans courage et loyauté (le joueur est responsable de la sécurité de son adversaire), et ses valeurs éducatives sont d'ordre moral et social.

L'apprentissage

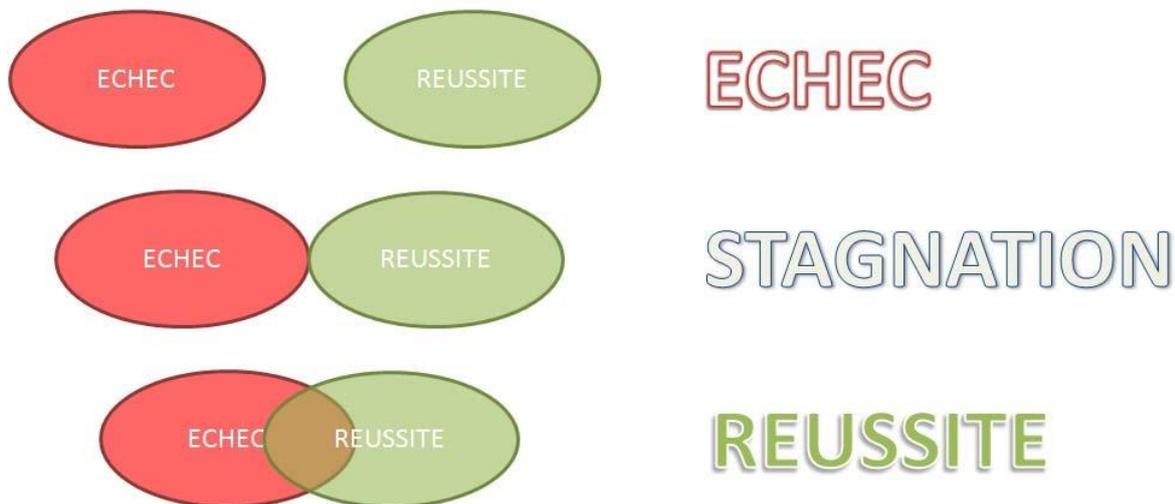
EXIGENCES DU JEU



Conception des situations
Observation
Interprétation
Traitement de l'activité
Propositions de situations

RESSOURCES DU JOUEUR

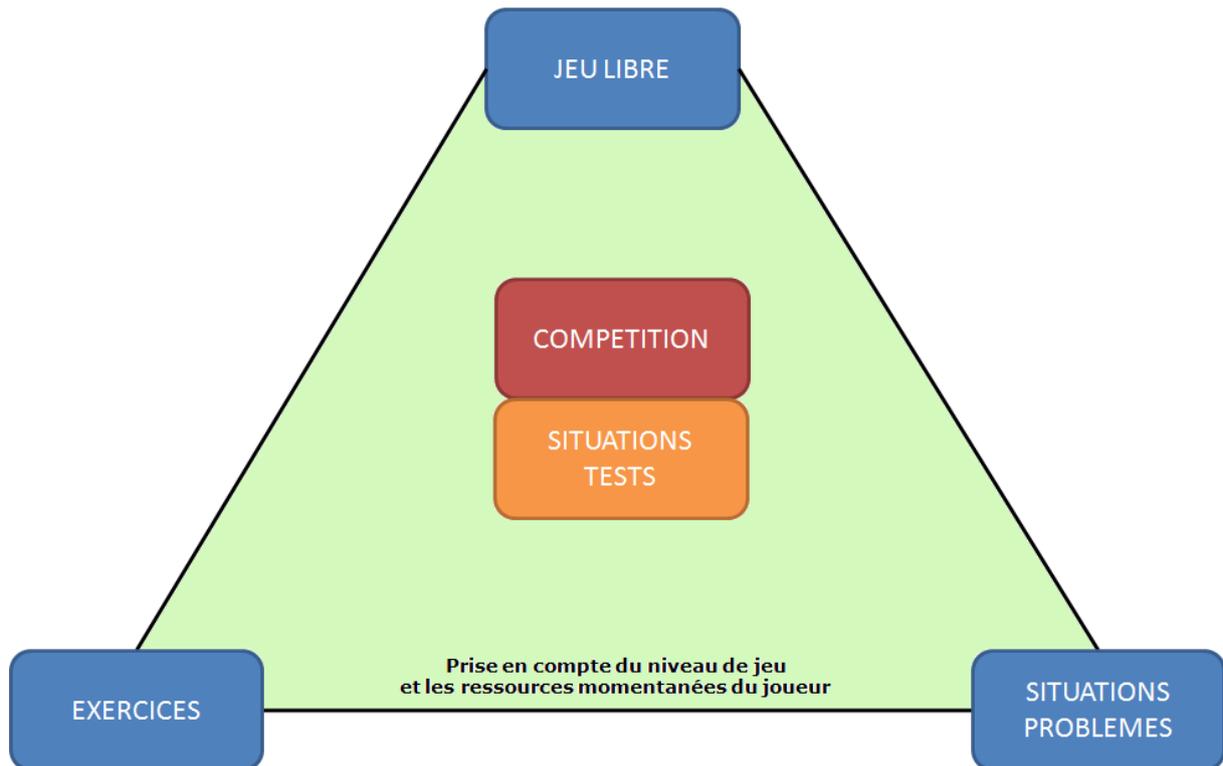
En tenant compte du rapport entre les **exigences de la tâche** et les **ressources du joueur** :



Démarche totalisante

L'activité proposée implique les différents plans de l'individu (affectif, cognitif, moteur), elle n'est pas dénaturée (les valeurs qu'elle comporte sont spécifiquement liées au caractère de combat collectif), mais peut être aménagée pour être sécurisante et permettre des progrès sur les deux plans de l'incertitude (logique et combat), elle est inconcevable sans courage et loyauté (le joueur est responsable de la sécurité de son adversaire), et ses valeurs éducatives sont d'ordre moral et social.

Situations d'apprentissage



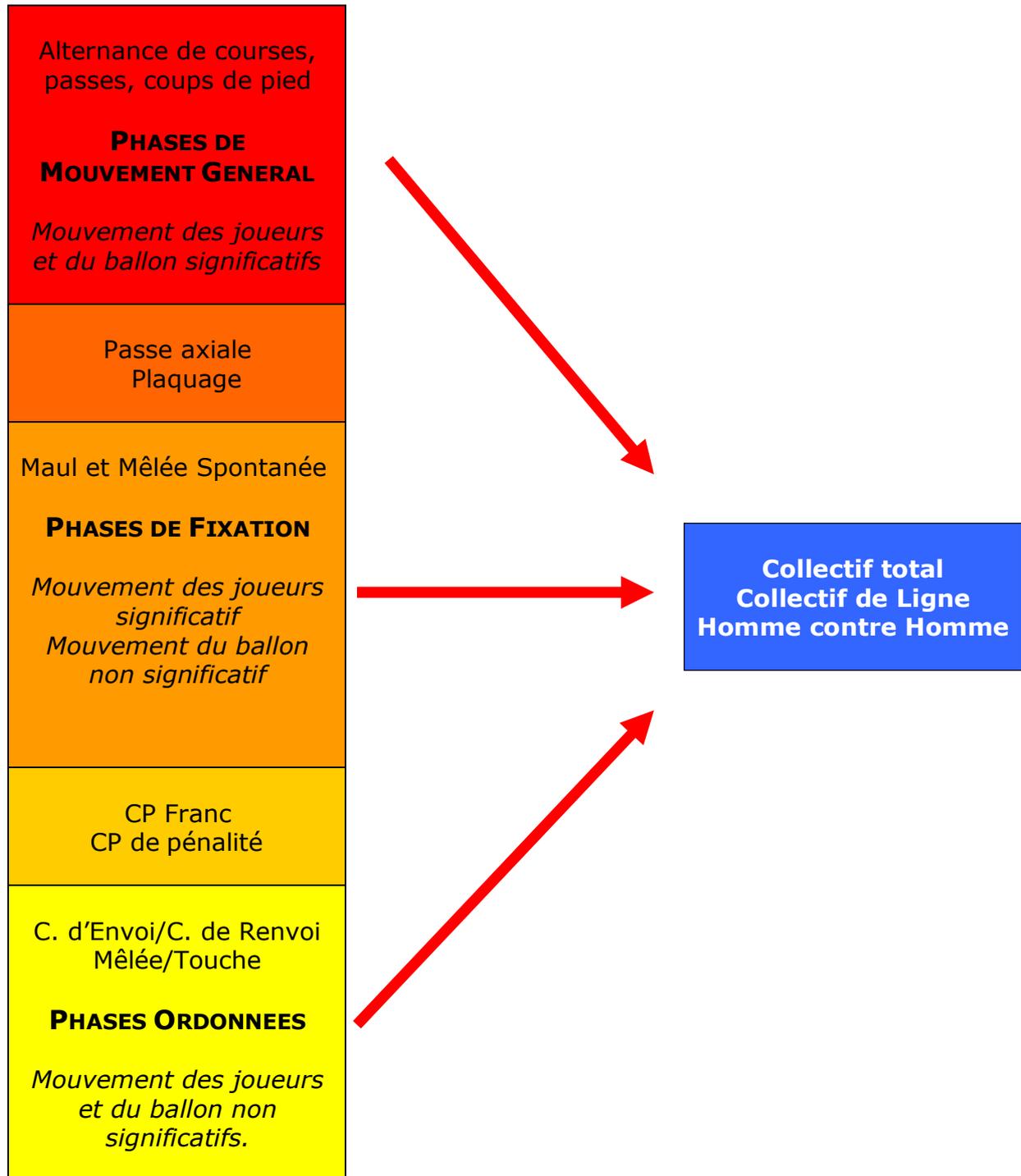
Les **compétitions** et les **situations tests** sont le véritable indicateur des compétences du joueur, ce sont des moments privilégiés d'évaluation.

Le **jeu libre** est un moment de jeu qui peut avoir un thème dominant, mais au cours duquel le joueur dispose d'une liberté totale d'action et d'expression : ce peut être un moment où il invente son jeu au delà de ce que l'entraîneur pouvait attendre, puisque c'est bien le joueur qui fait progresser le jeu.

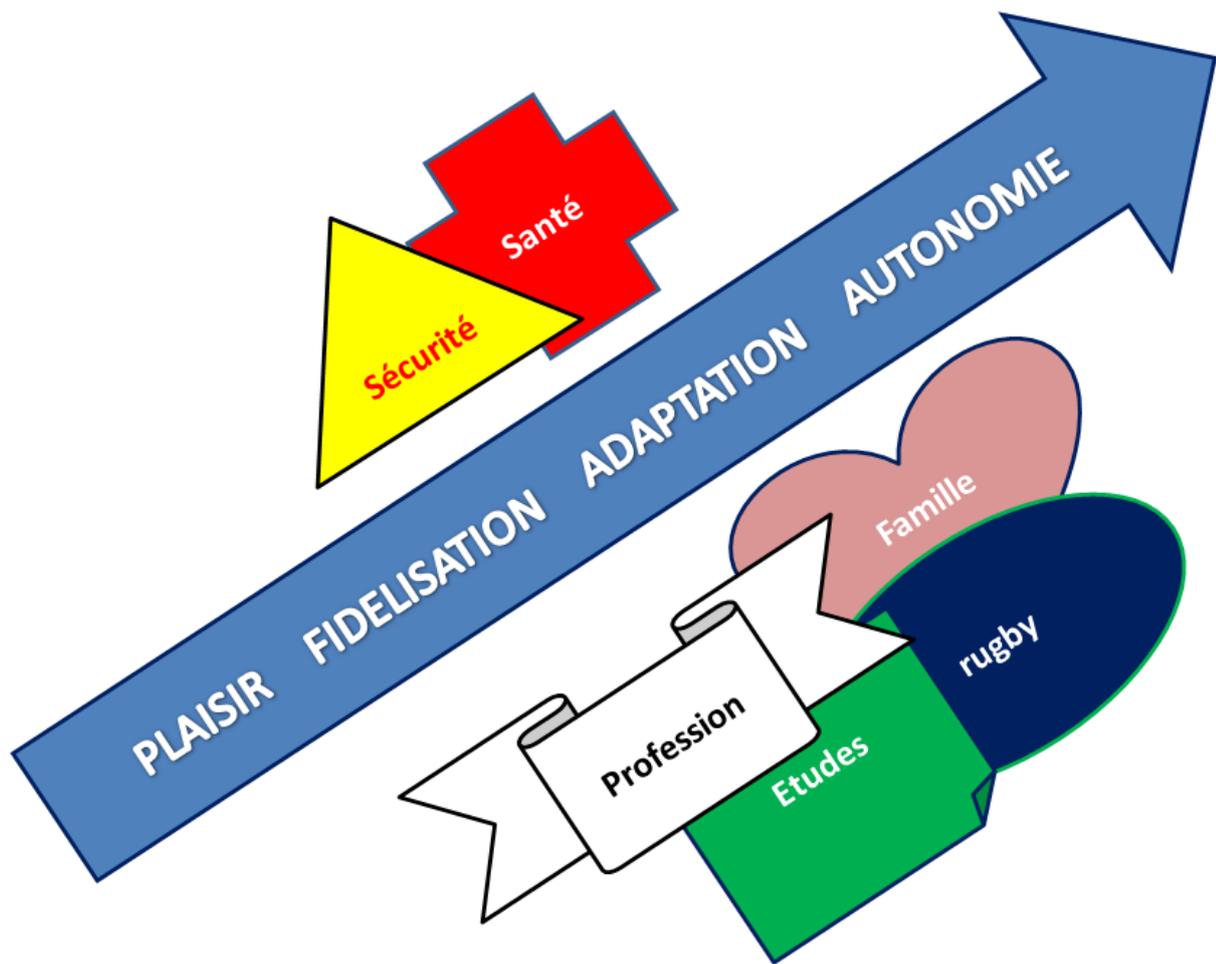
Les **situations problèmes** sont proposées pour obtenir des réponses correspondant à des comportements attendus, elles peuvent être plus ou moins ouvertes, c'est-à-dire induire un nombre variable de réponses (une au minimum !) et comporter des dominantes différentes (perceptives et décisionnelles, techniques, ...).

Les **exercices** sont des moments d'affinement des réponses, notamment des éléments techniques, ce sont le plus souvent des situations fermées, elles font appel également à des composantes psycho-motrices et n'ont pas forcément un rapport direct avec l'activité ou le niveau momentané des joueurs (Ex : jeux de coups de pied avec des moins de 11 ans).

Situations problèmes



OBJECTIFS GENERAUX



Aider le joueur à devenir demandeur de progrès

La saison

La saison à l'école de Rugby doit être programmée en fonction du cycle Ecole – Vacances et non en fonction du rythme des compétitions.

 **Début de la saison** : début septembre

 **Fin de saison** : fin juin

L'objectif de l'école de rugby est de développer l'ensemble des ressources du jeune joueur, dans un cadre propice à l'apprentissage (sécurité, respect, confiance, plaisir du jeu, ...), pour qu'il puisse atteindre son plus haut niveau de performance.

L'ensemble des ressources mobilisées par le joueur doit être développé en fonction de l'augmentation des exigences du jeu et de la maturité de l'enfant.

Les moyens pédagogiques pouvant être utilisés pour cet apprentissage sont :

-  La compétition
-  Le jeu libre
-  Les situations pédagogiques
-  Les exercices

Dans la programmation il faudra alterner ces moyens pour avoir un apprentissage le plus performant possible.

La compétition doit avoir pour l'éducateur un moyen d'évaluation des progrès pour se fixer des objectifs d'apprentissages (qui ne sont pas toujours formulés aux enfants).

La situation d'apprentissage (poser un problème qui doit être résolu par l'enfant) doit le plus souvent possible être mise en place avant l'exercice (apprentissage d'un geste technique particulier à une situation).

La programmation va s'appuyer sur des cycles d'apprentissage de 6 à 8 semaines qui correspondent au cycle scolaire. Les séances d'entretien ou de rappel ont pour objectif de maintenir un apprentissage antérieur, dans ce cas une ou deux suffisent.

La séance

Une fois que le programme de la saison est défini, après une période d'évaluation et de rappels, il faudra construire chaque séance selon un modèle défini. Il faut qu'une séance aborde un seul thème (défini dans le cycle de travail) et qu'il soit décliné pour les situations en collectif total ou en collectif partiel ou réduit.

Le modèle de séance permet de favoriser l'apprentissage de chaque individu en fonction de ses compétences. Il va aussi favoriser l'intégration des nouveaux apports en les rendant logiques et progressifs.

Plan de Séance

-  **Echauffement :**
 - 👁️ Parcours de motricité
 - 👁️ Jeu (dont les règles ne vont pas à l'encontre des apprentissages récents pour ne pas parasiter l'appropriation)
 - 👁️ Jeu libre
-  **Etirements ou éducation aux étirements (en fonction de l'âge et de la maîtrise de ceux-ci par l'éducateur) Situation problème en collectif total**
-  **Situation problème ou exercice en collectif réduit (groupes de niveau)**
-  **Jeu libre (sert à vérifier si des modifications de comportements des joueurs sont observables)**

REGLES DE FONCTIONNEMENTS DES SEANCES

Nous allons toujours du simple au complexe et du général au particulier.

La situation

Nous la construisons à partir de l'objectif qui a été défini par l'observation de nos joueurs en jeu (compétition ou jeu libre).

La situation va toujours reposer sur la perception du rapport d'opposition entre l'équipe en attaque et celle en défense et les choix qui en résultent.

Il faut mettre en place le rapport d'opposition correspondant à l'objectif de travail et aux exigences du jeu pratiqué par les joueurs.

Le rapport d'opposition va dépendre du temps disponible (pour observer et agir), du placement des joueurs et de leurs latitudes de mouvement.

Ex : Plus il y a de temps pour décider et plus le mouvement des joueurs est limité alors plus la situation est facile.

Le rapport d'opposition sera construit par le lancement et les consignes (au groupe qui ne travail pas).

La situation doit dans tous les cas respecter les règles en vigueur dans la compétition pratiquée par les joueurs qu'elle va mettre en jeu.

Il faut par ailleurs respecter les lois de la situation pédagogique qui favorise l'apprentissage de chaque joueur.

-  **L'opposition** : Créer des conditions réelles de jeu
-  **Le lancement** : (voir plus haut)
-  **L'alternative** : Possibilité de faire un choix adapté à la situation
-  **La réversibilité** : Possibilité de passer du statut d'attaquant à celui de défenseur dans la même séquence
-  **La répétition** : Il faut que chaque joueur ait un temps de travail suffisant pour apprendre.
-  **Les consignes** : Elles sont données à l'équipe qui fait travailler

La situation elle seule ne suffit pas à faire progresser les joueurs. Le travail de l'éducateur dans l'animation (climat propice à l'apprentissage) et dans la qualité de ses retours sont essentiels à l'apprentissage.

Cadre de fonctionnement de l'entraînement

Pour construire un projet sportif cohérent au sein de notre club, il est essentiel, qu'en plus du projet de jeu club, apparaisse un projet de jeu accompagné d'un plan de formation par catégorie chez nos jeunes pousses. Mettre en place ce plan de formation du joueur nécessite une certaine méthodologie. Le cadre de fonctionnement proposé s'articule autour de différentes formes de travail que nous considérons comme intéressantes pour atteindre le but fixé par notre école de rugby : la formation du joueur.

Pour se faire, nous nous appuyons sur 7 « familles » de situations. Chacune d'entre elles participant activement et à des degrés différents à la poursuite de notre objectif.

PLANIFICATION

-6/-8 ans	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil
Affectif :											
Ballon											
Adversaires											
Sol											
Partenaires											
Moteur :											
Coordination											
Latéralisation											
Règlement :											
Règles fondamentales											
Hors-jeu											
Tactique :											
Avancer seul											
Avancer en coopérant											
Technique :											
Plaquage											
Attitudes au contact											
Transmission (Passe)											

Intensité	
5	
4	
3	
2	
1	

-10 ans	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil
Affectif :											
Ballon	Red	Red	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Adversaires	Yellow	Yellow	Orange	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
Sol	Red	Red	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Partenaires	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
Moteur :											
Coordination	Red	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green
Latéralisation				Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Red	Red	Red
Dissociation							Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Règlement :											
Règles fondamentales	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Hors-jeu				Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange
Tactique :											
Avancer seul	Red	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow
Avancer en coopérant				Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Red	Red	Red	Red
Technique :											
Plaquage	Red	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Attitudes au contact	Red	Red	Red	Orange							
Transmission (Passe)				Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Orange	Red	Red
Jeu au pied							Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow

-12 ans

	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil
Affectif :											
Ballon	Red	Yellow	Green								
Adversaires	Yellow	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Sol	Red	Yellow	Green								
Partenaires	Yellow	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Moteur :											
Coordination	Red	Red	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Latéralisation			Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Dissociation							Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Manipulation balle			Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Orange
Règlement :											
Règles fondamentales	Red	Red	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Hors-jeu (jeucourant)	Red	Red	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Hors-jeu (maul/ruck)			Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green
Hors-jeu (jeu au pied)					Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
Tactique :											
Avancer seul	Red	Red	Red	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Avancer en coopérant			Yellow	Orange	Red	Red	Red	Red	Red	Orange	Orange
Lecture des rapports d'opposition					Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red
Gestion géographique du jeu					Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Technique :											
Plaquage	Red	Red	Red	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
Attitudes au contact	Orange	Orange	Red	Red	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
Transmission (Passe)			Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Orange
Mêlée			Green	Yellow							
Jeu au pied					Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow

-14 ans

	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil
Affectif :											
Ballon	Yellow	Green									
Adversaires	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Sol	Yellow	Green									
Partenaires	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Moteur :											
Coordination	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Latéralisation	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Dissociation			Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green
Manipulation balle			Green	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red	Red	Red	Red
Règlement :											
Règles fondamentales	Red	Red	Yellow	Green							
Hors-jeu (jeucourant)	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green						
Hors-jeu (maul/ruck)	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Hors-jeu (jeu au pied)			Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Tactique :											
Avancer seul	Red	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Avancer en coopérant			Orange	Red							
Lecture des rapports d'opposition					Yellow	Orange	Red	Red	Red	Red	Red
Gestion géographique du jeu					Green	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red
Technique :											
Plaquage	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Attitudes au contact	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Transmission (Passe)			Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Mêlée	Yellow	Orange	Yellow	Yellow	Green						
Touche	Yellow	Orange	Yellow	Yellow	Green						
Jeu au pied			Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green

-16 ans

	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil
Affectif :											
Ballon	Yellow	Green									
Adversaires	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Sol	Yellow	Green									
Partenaires	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Moteur :											
Coordination	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Latéralisation	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Dissociation			Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green
Manipulation balle			Green	Yellow	Yellow	Orange	Orange	Red	Red	Red	Red
Règlement :											
Règles fondamentales	Red	Red	Yellow	Green							
Hors-jeu (jeucourant)	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green						
Hors-jeu (maul/ruck)	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Hors-jeu (jeu au pied)			Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Tactique :											
Avancer seul	Red	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Avancer en coopérant			Orange	Red							
Lecture des rapports d'opposition					Yellow	Orange	Red	Red	Red	Red	Red
Gestion géographique du jeu					Green	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red
Technique :											
Plaquage	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Attitudes au contact	Red	Red	Orange	Orange	Orange	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Transmission (Passe)			Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Mêlée	Yellow	Orange	Yellow	Yellow	Green						
Touche	Yellow	Orange	Yellow	Yellow	Green						
Jeu au pied			Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green

LES SITUATIONS TESTS

Objectif

Notre objectif sera d'évaluer les capacités des joueurs à résoudre les problèmes rencontrés dans les situations tactiques. Pour cela nous avons dégagé 8 situations dites de référence. Ces situations seront abordées en fonction de la progression du joueur au niveau tactique et de son évolution au sein des catégories du club.

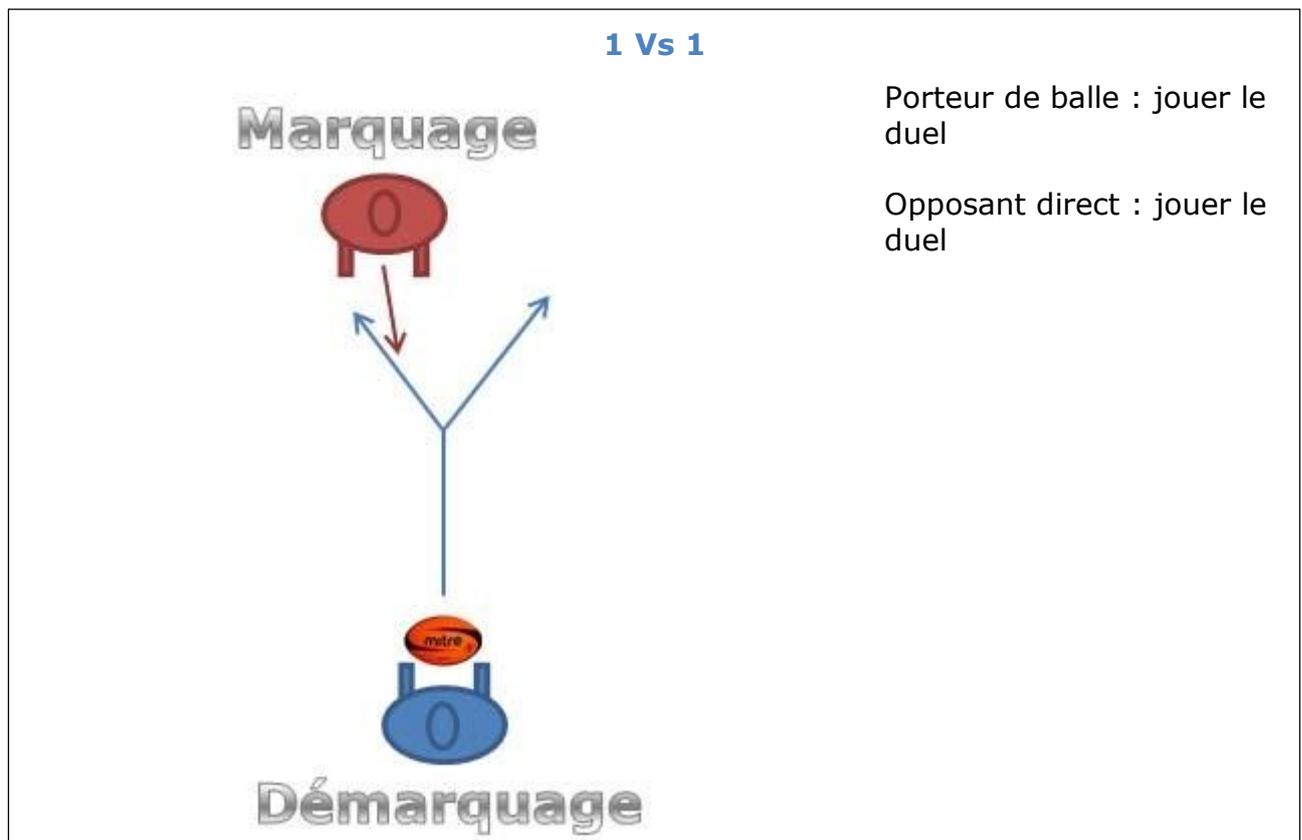
Cat	1 Vs 1	1+1 Vs 1	2 Vs 1	2+1 Vs 1+1	2+1 Vs 2	2+1 Vs 2+1	3+1 Vs 2+1	3+1 Vs 3+1
-6								
-8								
-10								
-12								
-14								
-16								

Les situations

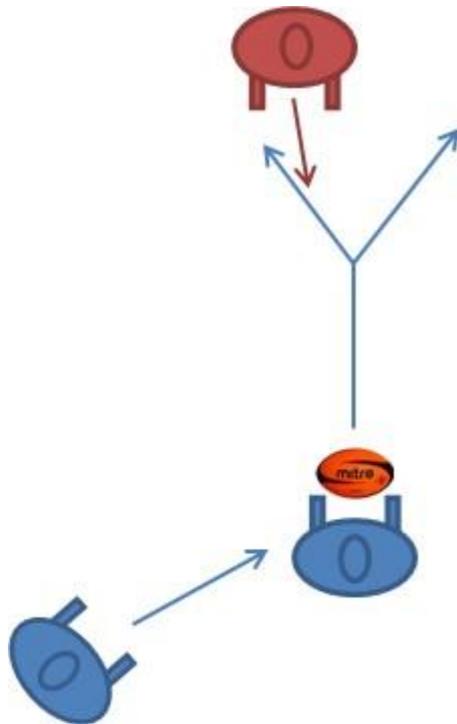
Les situations présentées peuvent être déclinées ou mises en place et réinvesties en collectif réduit et/ou global.

On sera vigilant sur trois points particuliers :

- 📄 **La notion de duel** : les joueurs doivent être capables de prendre en compte des initiatives et de les jouer à plein
- 📄 **La lecture du rapport d'opposition** : les joueurs doivent être capables d'identifier si le rapport d'opposition est favorable, équilibré ou défavorable
- 📄 **Le travail sur la notion d'utilité** des soutiens offensifs et/ou défensifs



1 + 1 Vs 1



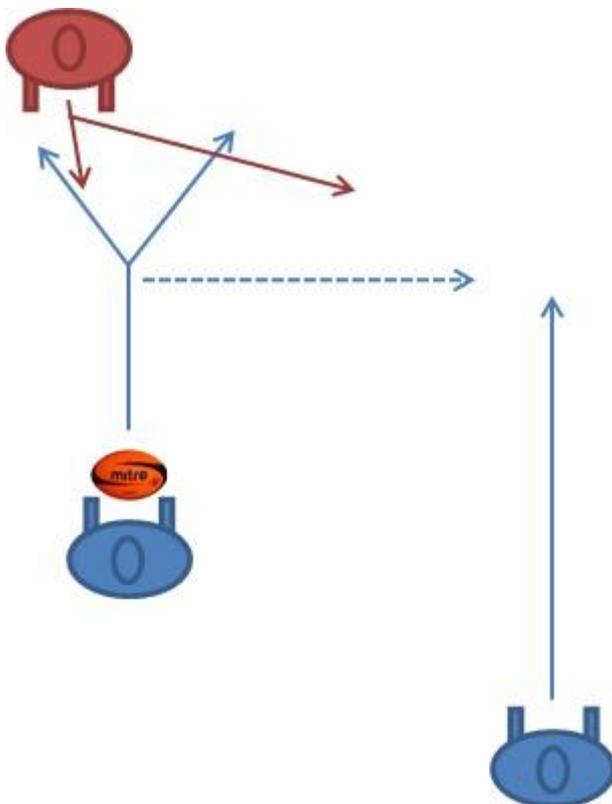
Porteur de balle : jouer le duel

Opposant direct : jouer le duel

Soutien offensif : se diriger vers le porteur sans le dépasser

Si duel perdu : aide du soutien qui peut venir jouer dans la continuité, aider à la conservation du ballon. Essayer d'inverser la pression

2 Vs 1



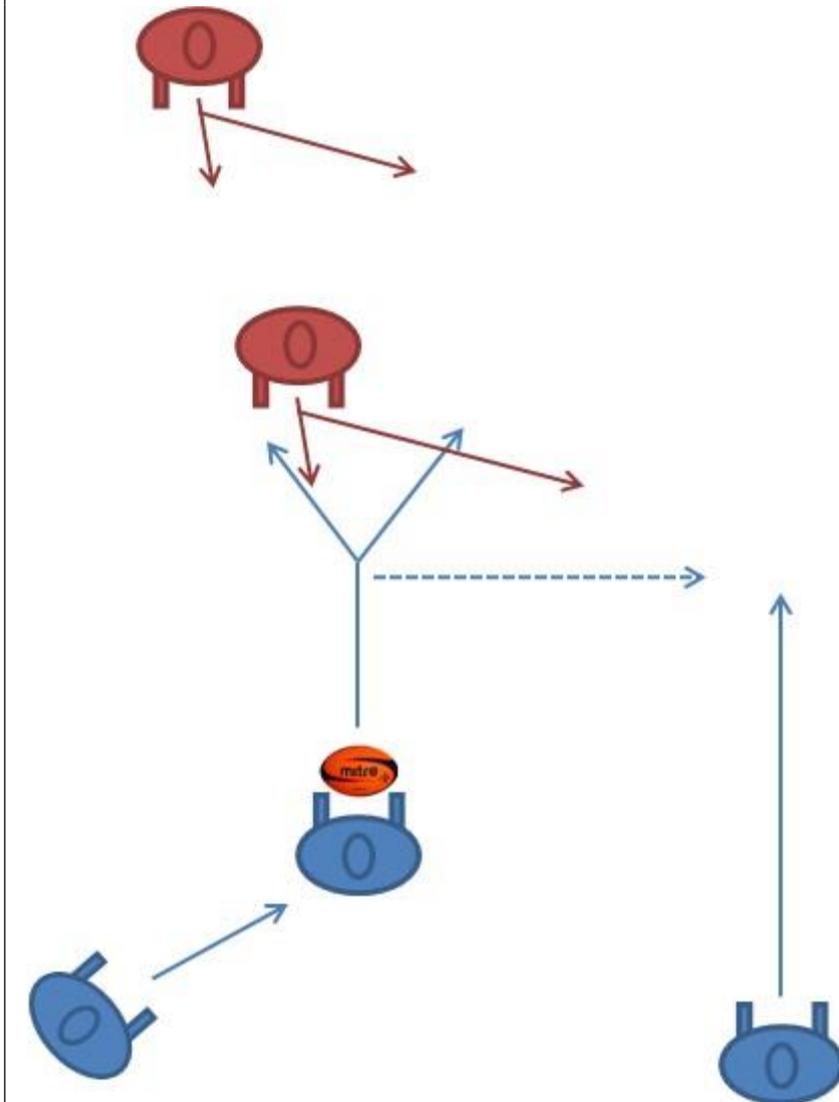
Porteur de balle : juger s'il faut jouer le duel ou faire jouer

Opposant direct : jouer le duel

Soutien offensif : se démarquer

Si duel perdu : aide du soutien qui peut venir jouer dans la continuité, aider à la conservation du ballon. Essayer d'inverser la pression

2 + 1 Vs 1 + 1



Porteur de balle : juger s'il faut jouer le duel ou faire jouer

Opposant direct : jouer le duel

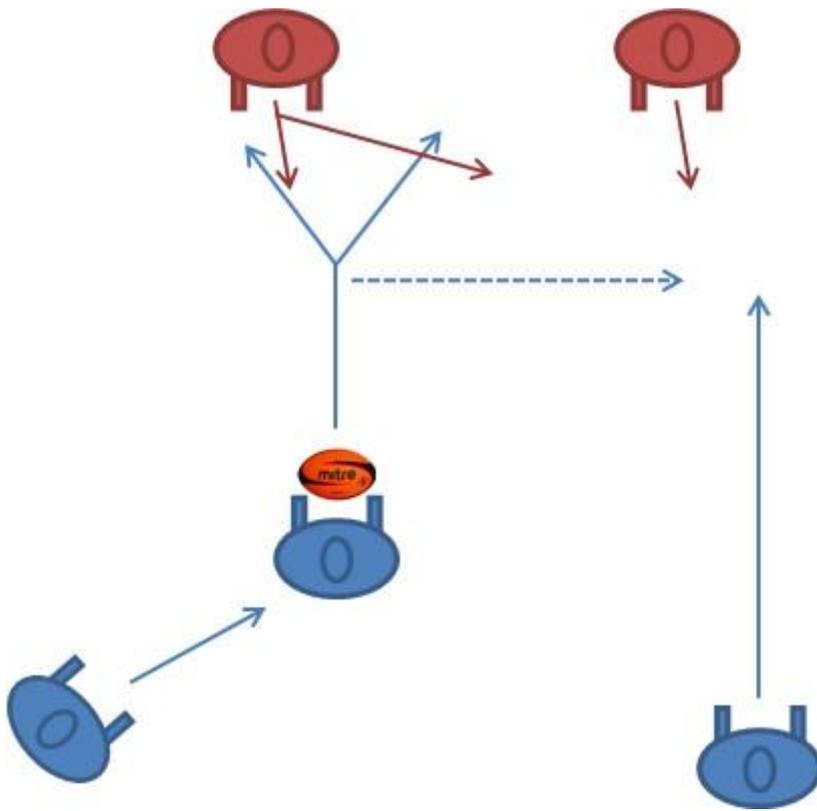
Soutien offensif : se démarquer

Soutien défensif : se diriger vers le porteur sans le dépasser

Si duel perdu : aide du soutien qui peut venir jouer dans la continuité, aider à la conservation du ballon. Essayer d'inverser la pression

Si duel gagné : le soutien défensif intervient. Le soutien offensif joue en fonction du porteur de balle

2 + 1 Vs 2



Porteur de balle : juger s'il faut jouer le duel ou faire jouer

Opposant direct : jouer le duel

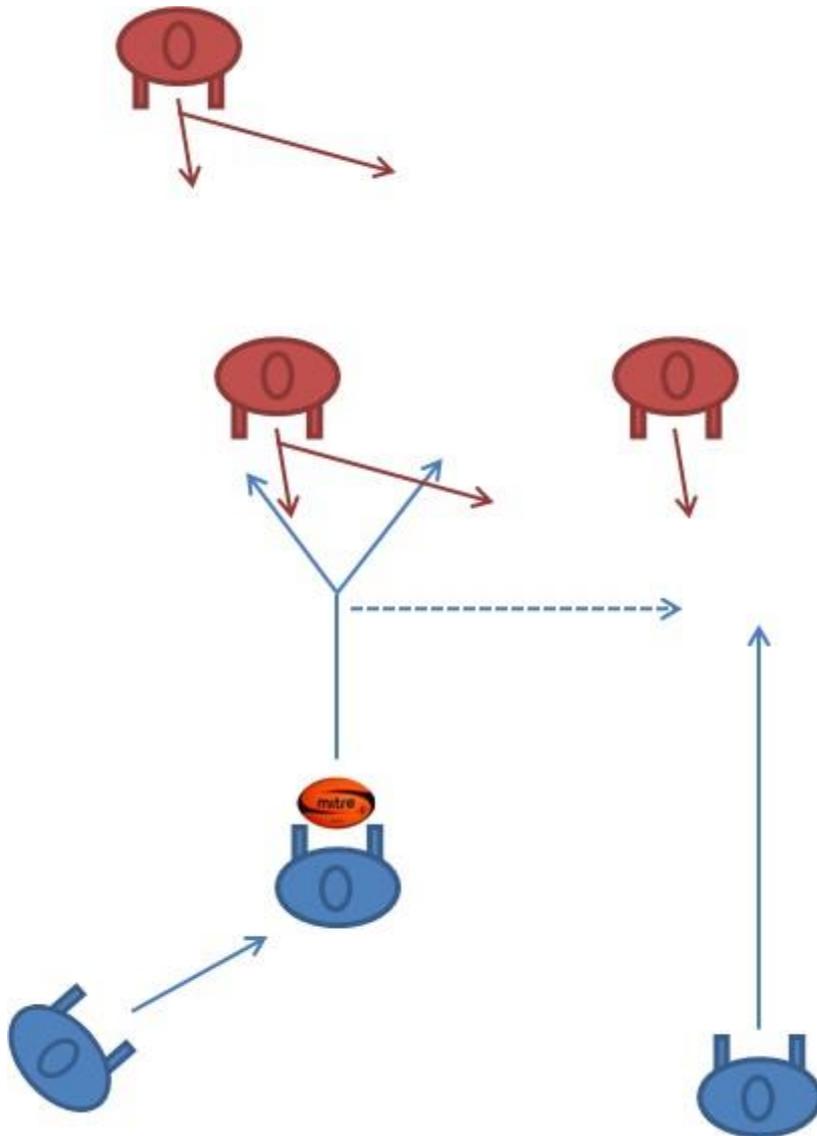
Soutien offensif : se démarquer

Soutien défensif : se diriger vers le porteur sans le dépasser

Si duel perdu : aide du soutien qui peut venir jouer dans la continuité, aider à la conservation du ballon. Essayer d'inverser la pression

Si duel gagné : le soutien offensif joue en fonction du porteur de balle

2 + 1 Vs 2 + 1



Porteur de balle : juger s'il faut jouer le duel ou faire jouer

Opposant direct : jouer le duel

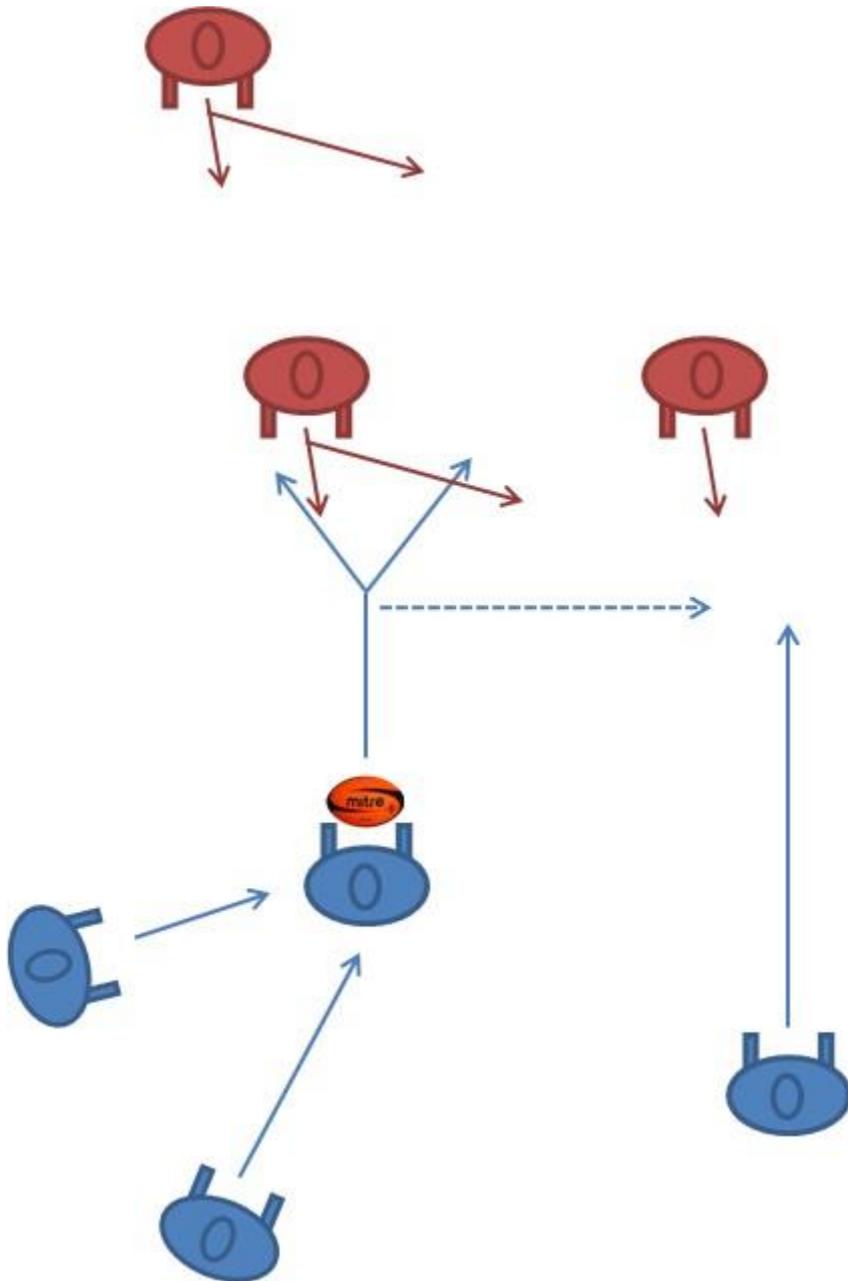
Soutien offensif : se démarquer

Soutien défensif : se diriger vers le porteur sans le dépasser

Si duel perdu : aide du soutien qui peut venir jouer dans la continuité, aider à la conservation du ballon. Essayer d'inverser la pression

Si duel gagné : le soutien offensif joue en fonction du porteur de balle. Le soutien défensif intervient

3 + 1 Vs 2 + 1



Porteur de balle : juger s'il faut jouer le duel ou faire jouer

Opposant direct : jouer le duel

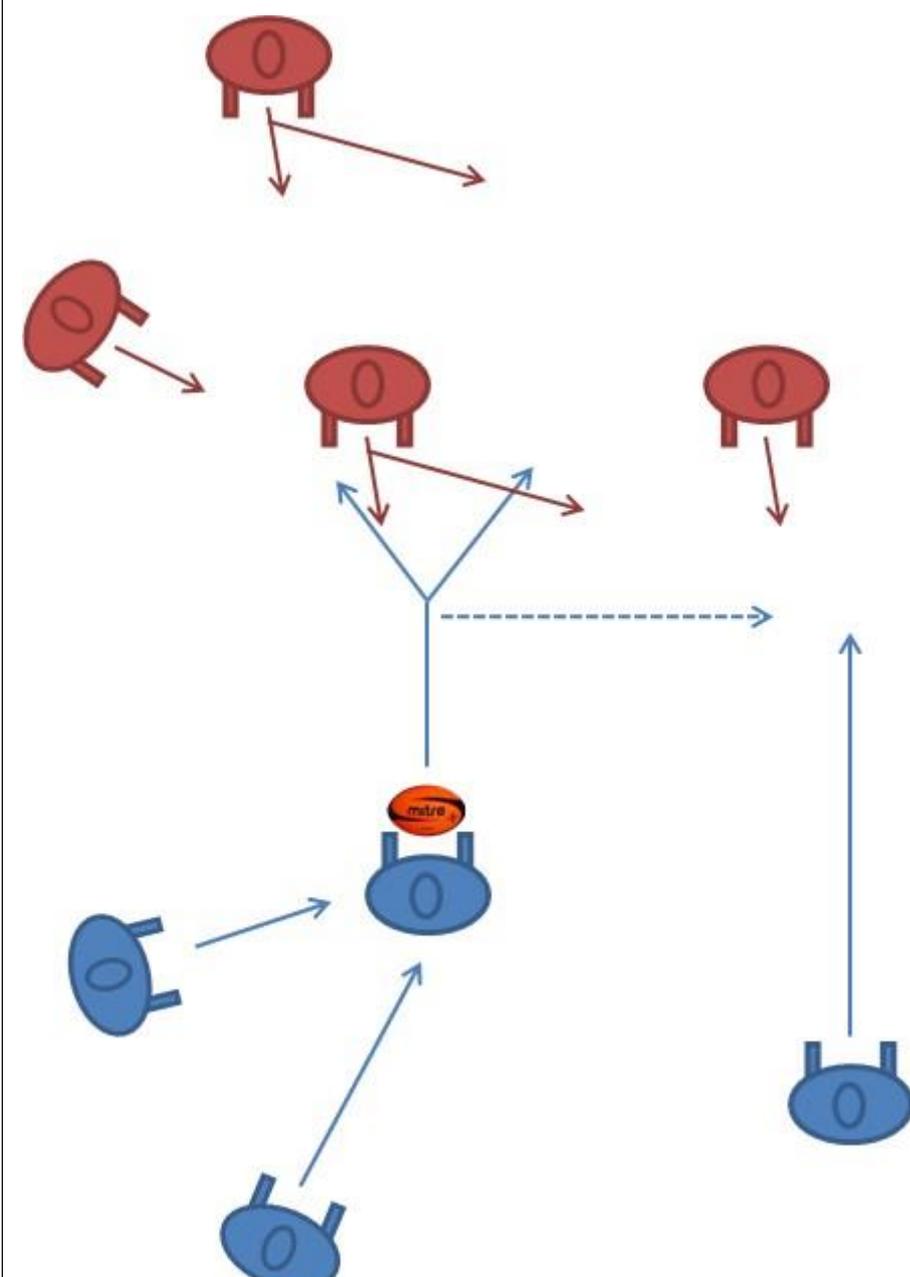
Soutien offensif : se démarquer

Soutien défensif : se diriger vers le porteur sans le dépasser

Si duel perdu : aide du soutien qui peut venir jouer dans la continuité, aider à la conservation du ballon. Essayer d'inverser la pression

Si duel gagné : le soutien offensif joue en fonction du porteur de balle. Le soutien défensif intervient

3 + 1 Vs 3 + 1



Porteur de balle :
juger s'il faut jouer le
duel ou faire jouer

Opposant direct :
jouer le duel

Soutien offensif : se
démarquer

Soutien défensif : se
diriger vers le porteur
sans le dépasser

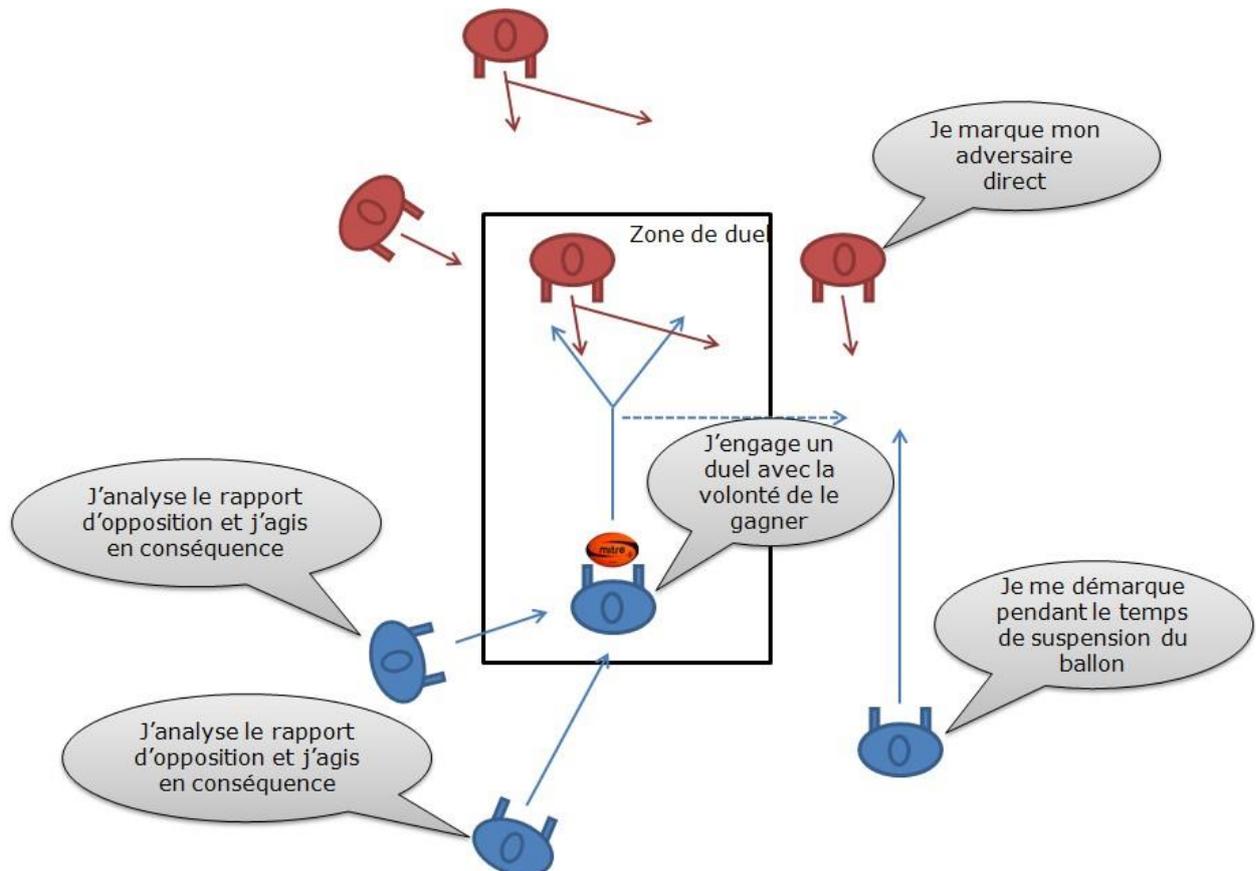
Si duel perdu : aide du
soutien qui peut venir
jouer dans la
continuité, aider à la
conservation du
ballon. Essayer
d'inverser la pression

Si duel gagné : le
soutien offensif joue
en fonction du porteur
de balle. Le soutien
défensif intervient

Les comportements attendus

Porteur	Opposant direct
	Flexion sur les appuis ¾ sur la pointe de pied (léger déséquilibre avant) Tête dans l'alignement du dos Dos droit Regard vers l'avant
Ballon tenu à deux mains légèrement décollé du corps Aller chercher l'adversaire sur son point faible Manipuler le ballon pour l'éloigner du défenseur Au contact : être mobile, déclencher le duel Vouloir franchir sans être pris et chercher à rester debout avec le ballon disponible	Bras écartés Se baisser Placer et protéger sa tête Impacter avec l'épaule Ceinturer l'adversaire Tirer avec les bras et pousser avec la tête et les jambes Accompagner au sol en maintenant le ballon jusqu'au sol Se relever rapidement pour contester la possession du ballon

Les repères



Comment adapter les situations ?

Je veux limiter l'intensité des contacts entre les joueurs

- 🕒 J'agis sur les formes de lancement de jeu :
 - 🕒 Les groupes d'attaquants et de défenseurs sont à 1 ou 2 mètres l'un de l'autre. Le meneur se situe entre les joueurs et donne à la main le ballon à une équipe
 - 🕒 Donner le ballon à un (aux) attaquant(s) en le faisant rouler au sol pour donner plus de temps aux défenseurs pour avancer
 - 🕒 J'agis sur les espaces :
 - 🕒 Rapprocher les attaquants et les défenseurs
 - 🕒 Rétrécir la largeur du terrain

Je veux favoriser l'attaque

- 🕒 J'agis sur les formes de lancement :
 - 🕒 Je retarde l'entrée du (des) défenseur(s) par rapport à celle du (des) attaquant(s) en décalant le signal d'entrée du (des) défenseur(s)
- 🕒 J'agis sur l'espace :
 - 🕒 En faisant parcourir une distance plus importante au(x) défenseur(s)
 - 🕒 En élargissant la largeur du terrain
- 🕒 J'agis sur le nombre de joueurs :
 - 🕒 En diminuant le nombre de défenseurs par rapport au nombre d'attaquants
 - 🕒 En rééquilibrant les gabarits (taille, poids, sexe, engagement)

Je veux favoriser la défense

- 🕒 J'agis sur les formes de lancement :
 - 🕒 En retardant l'entrée ou la disponibilité des attaquants par rapport aux défenseurs
 - 🕒 Le meneur lance le ballon en l'air aux attaquants et ainsi permet aux défenseurs de s'approcher
 - 🕒 Le meneur fait rouler le ballon au sol vers les attaquants et ainsi permet aux défenseurs de s'approcher
- 🕒 J'agis sur les espaces :
 - 🕒 En réduisant l'espace entre les attaquants et les défenseurs
 - 🕒 En laissant la défense se replacer avant un nouveau lancement de jeu
 - 🕒 En diminuant la largeur du terrain
- 🕒 J'agis sur le nombre de joueurs :
 - 🕒 En diminuant le nombre d'attaquants par rapport aux défenseurs
 - 🕒 En rééquilibrant les gabarits (taille, poids, sexe, engagement)

Je veux favoriser le jeu dans les espaces libres

- 🕒 J'agis sur les formes de lancement : introduire un 2^{ème} ballon dans un espace libre et déclarer le 1^{er} ballon « mort »
- 🕒 J'agis sur les espaces : en élargissant le terrain
- 🕒 J'agis sur le nombre de joueurs :
 - 🕒 En réduisant le nombre de joueurs
 - 🕒 En réduisant le nombre de défenseurs