

Guide d'aide à l'élaboration d'un entraînement

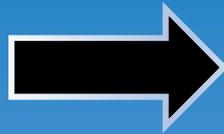


5 C du rugby

5 clés de l'activité

- au niveau du jeu
- au niveau de l'état d'esprit
- au niveau de l'attitude

COMBAT



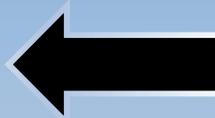
CONQUÊTE



COLLECTIF



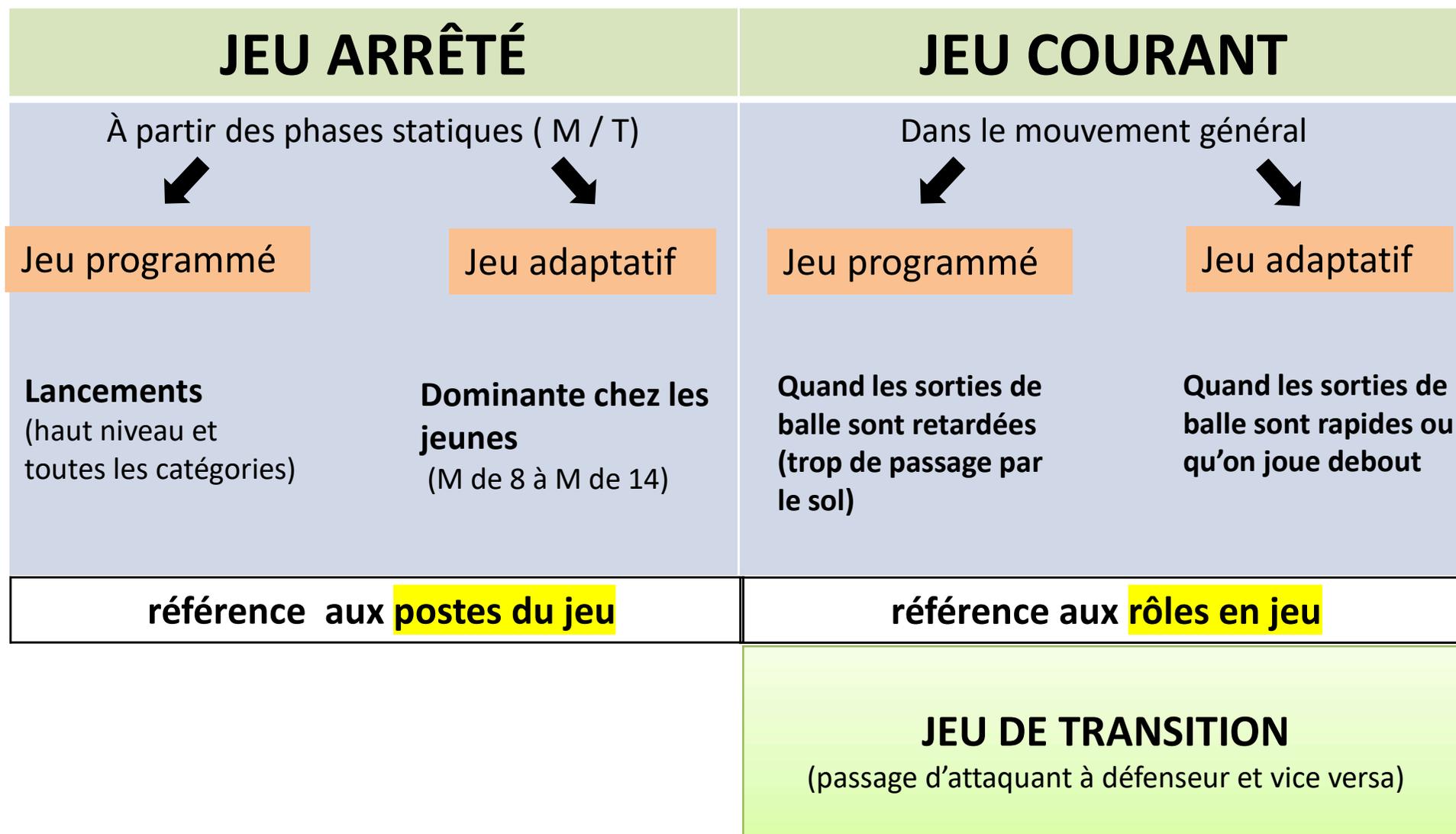
COMMUNICATION



CIRCULATION

Collectif	Combat	Conquête	Circulation	Communication
<p>Avant tout</p> <p>Solidarité Entraide Suppléance Respect Tolérance Responsabilité loyauté</p>	<p>Omniprésent</p> <p>Individuel Collectif</p> <p>Courage Engagement Constance Confiance en soi sacrifice</p>	<p>Primordiale</p> <p>Collective Individuelle</p> <p>Duel aérien Arrachage De terrain Regroupement Mêlée Touche Au sol Coordination Concentration Précision</p>	<p>Décisive</p> <p>Individuelle collective</p> <p>Enchaînement Disponibilité Distribution Compréhension des rôles à tenir pour assurer La circulation du ballon et des joueurs</p>	<p>Déterminante</p> <p>Interindividuelle intergroupe</p> <p>Pour jouer vite ensemble et être efficace Compréhension réciproque int/ext Repères communs Codes Complicité</p>

La dualité du jeu : 2 entités distinctes



Jeu de mouvement total

Indicateur principal : la continuité du jeu

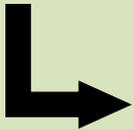
Objectif :

« conserver le ballon et entretenir le mouvement de celui-ci en limitant au maximum ses arrêts » pour battre la défense et marquer

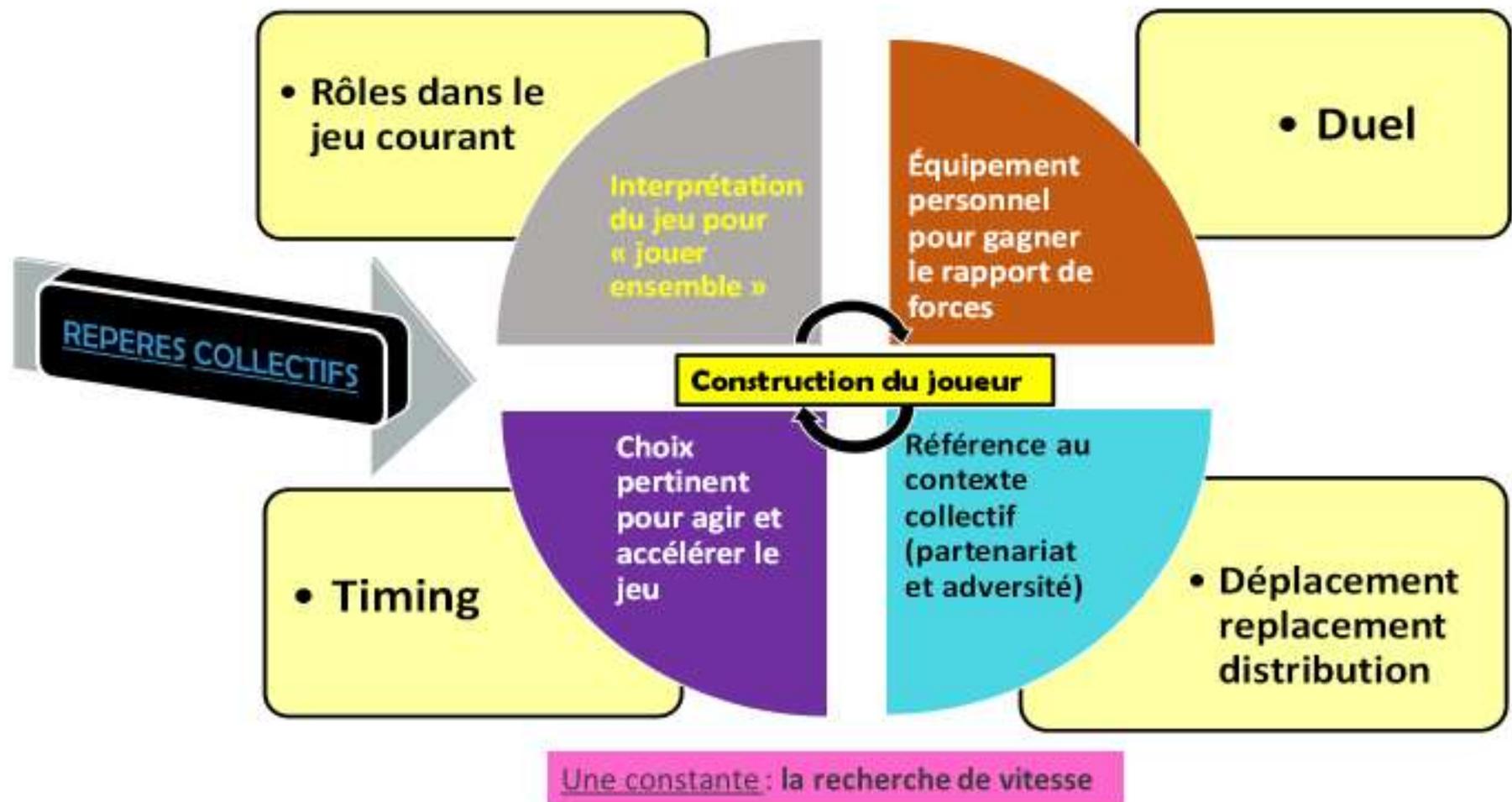
Moyens : Alternance des 3 formes de jeu

Jeu Groupé / Jeu Déployé / Jeu au Pied

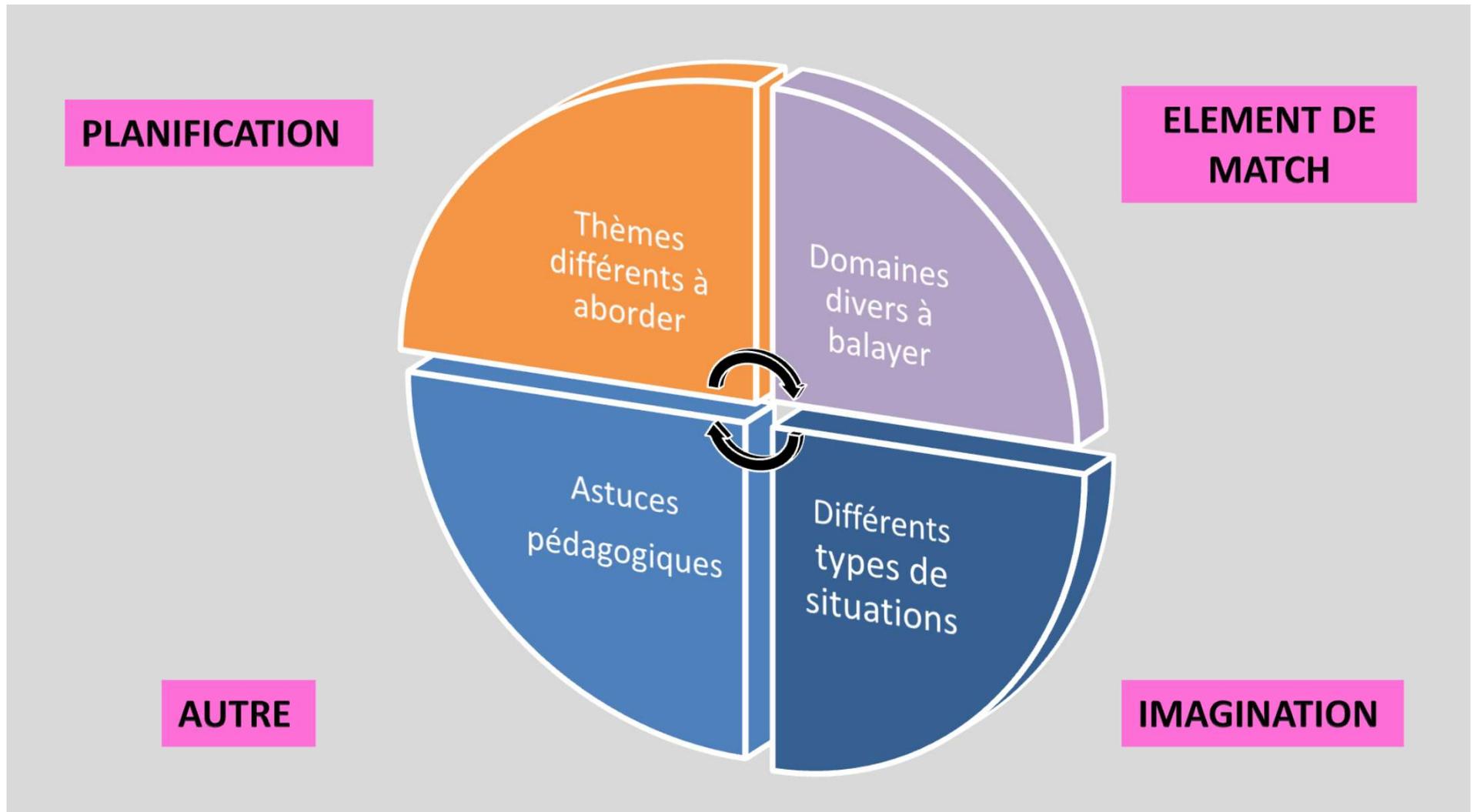
Définition : alterner tactiquement les phases de combat et de déplacement suivant le dispositif défensif afin d'assurer la plus grande continuité en recherchant l'intensité, la vitesse et les changements de rythme collectifs pour marquer



développer la vitesse d'exécution collective (VEC) de l'équipe



Comment composer la séquence d'entraînement habituelle? Quelles composantes sont-elles incontournables à sa structuration ?



Les domaines ou champs d'apprentissage « ce qu'il y a à apprendre »



Tous ces domaines sont interdépendants et participent à donner sens à l'activité et à la pratique

La démarche

- Interroger chaque bulle pour construire ses propres contenus
- Les interroger en fonction du groupe, de la catégorie de pratiquants, donc après avoir identifier des besoins réels au plan collectif et individuel
- Les relier avec l'étape majeure qui cible la catégorie et le jeu de mouvement à développer