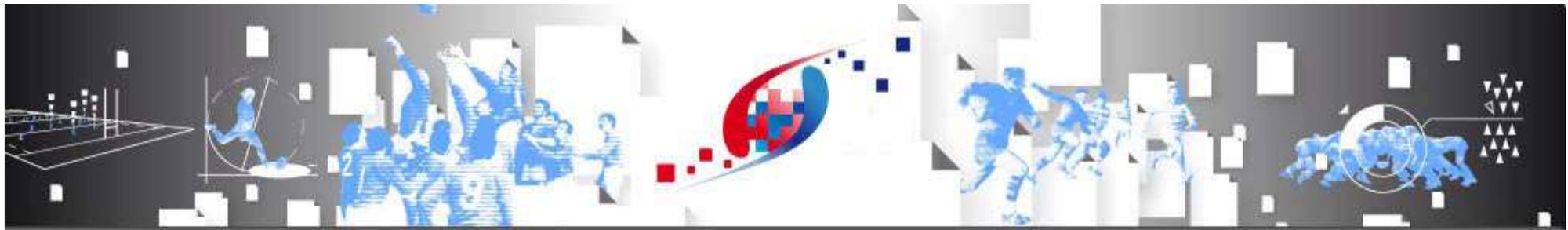


Intervention CRMT=> LIFR-CTC 91



Stade 3-stade 4: Quels jeux pour quels effets dans l'apprentissage et l'entraînement?

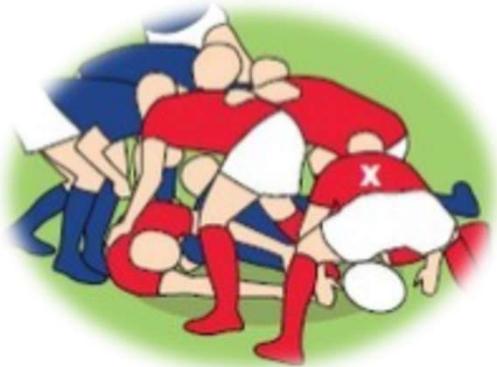


CULTURE RUGBY de MOUVEMENT TEMOIGNAGES

Bilan d'expérience 2012-2018



- **Constats sur le jeu de haut niveau (2010):**
 - Utilisation abusive des **rucks** dans le jeu.
 - 75 à 80% des contacts aboutissent à un ruck.



- **Constats sur la formation:**
 - « Copier-coller » du haut niveau par les éducateurs.
 - Entrée prépondérante dans l'activité Rugby par le combat.

Bilan d'expérience 2012-2018



- Effets sur les compétences des joueurs:

- Déséquilibre de la formation avec le primat donné au **défi physique**.

- Recherche **d'automatismes Techniques et tactiques** au

dépend de l'adaptation et de la prise d'informations pour décider.

- Favoriser la **conservation du ballon** plutôt qu'à la continuité du jeu.



Bilan d'expérience 2012-2018



- **Moyens pour changer les Pratiques:**
 - **Changer d'hypothèse :**
Le rugby n'est pas un sport collectif **que** de combat
Mais
aussi de gain de terrain par *évitements* et *contacts*.
 - **Mettre le « jeu » au centre des apprentissages:**
Utiliser **le règlement pour « faire apprendre »** et
rééquilibrer le rapport: **Dimension Physique / prise d'informations.**

Notre approche...



- Du plus accessible au plus complexe
- Construire l'activité à partir de la règle=> Légitimité de la règle, intégration, compréhension.
- La règle (et donc le jeu...) comme variable d'ajustement et d'apprentissage.
- A chaque jeu ses objectifs!

Nos propositions....



Jeu n° 1

• « **Ultimate-rugby** » (4 c 4, 5 c 5)

Rapport d'Opposition (R.O) en faveur de l'Attaque

Courses / évitements / passes en Av et Arr à la main et au pied

Toucher une main en défense

Règles

- **Avantage à l'ATT.**
- **1^{er} niveau :** le P.B s'arrête et fait la passe (3").
- **2^{ème} niveau:** Le P.B peut courir avec le ballon et doit passer la balle quand il est touché par un défenseur (3"). Les passes se font au pied ou à la main (en Av ou en Arr) mais le ballon ne doit pas toucher le sol. **Net avantage à l'attaque mais le sol limite l'avantage .**

Apprentissages

- Courses d'évitements vers l'Avant
- Passes sans pression défensive
- = **Prise d'informations sur les partenaires avec facilité.**
Contenus: 1c1 avec contre pied et débordement, 2c1 espaces larges, Passes à la main et au pied, CP tombé (Drop).

Quand et pour...quoi?



- Débutants: Entrée dans l'activité
 - ⇒ Construire la marque
 - ⇒ Projection vers la cible=AVANCER
 - ⇒ Travail technique: Passe/réception+aplatir
- A partir de U12 => U16:
 - =>Activation cardio-vasculaire
 - ⇒ Perception des espaces libres/Démarquage
 - ⇒ Travail technique main/pied
- U16=>Séniors
 - =>Echauffement ludique
 - =>Travail d'évitement, démarquage, vitesse d'exécution/précision technique

Nos propositions...



Jeu n° 2

• "Toucher-passer" adapté (4 c 4, 5 c 5)

- (La balle peut toucher le sol)

Rééquilibrer R.O avec Avantage à l'ATT dans des phases de plein mouvement.

Règles

- Rééquilibrage progressif du R-O par la **règle de l'en-avant** mais lors du « touché »:
 - 3" pour faire la **passe (en arrière!)**.
 - *la balle peut toucher le sol pendant la passe.*
 - *Hors jeu sur jeu au pied.*

Apprentissages

- ***La priorité est donnée à la prise d'informations .***
- **Courses de remplacement et de soutien au porteur (PB).**
- L'attaquant **avance** pour être soutenu par ses partenaires.
- *Le faible niveau de contact permet à l'ATT de prendre le temps de s'informer.*
- **Contenus: 1c1, 2c1 espaces larges et réduits.** Passes à la main et au pied, Coup de Pied tombé (pour l'engagement)? **Communication défensive, cadrage.**

Quand et pour...quoi?



- Débutants:
 - => Construire le soutien offensif et la règle du HJ
 - => Projection vers la cible à plusieurs: **Continuité du jeu**
 - => Travail technique: Passe/réception+aplatir. Notion d'avancer également en défense.
- A partir de U12 => U16:
 - => Convergence des soutiens offensifs
 - => Jeu dans la défense
 - => Travail technique main/pied, passe et réception.
- U16=> Séniors:
 - => Jeu dans la défense, prise d'information
 - => Continuité plutôt que conservation
 - => Précision des axes de courses+communication
 - => vitesse d'exécution/précision technique

Nos propositions....



Jeu N° 3

- **"Toucher-Passer"** (en 4c4 , 5c5)
Rééquilibrer le R.O avec avantage à l'Attaque.

Règles

- **Rééquilibrage progressif du R-O** par la nécessité pour l'ATT de faire :
- **la passe en Arrière**, sans que le ballon ne touche le sol après le touché.
- Hors jeu sur jeu au pied.
- Règle des 3" pour faire la passe **ou marquer**.

Apprentissages

- **Passes de meilleurs qualités** et les distances entre joueurs se structurent en fonction de la défense.
- La **prise d'informations** s'affine et la vitesse des courses augmente.
- L'organisation **défensive en rideau** devient nécessaire.
- **Contenus:** 1c1, 2c1, 2c2, **Défense en ligne** , **courses de remplacement et de soutien . redoublées.** Passes à la main et au pied.

Quand et pour...quoi?



- **Débutants:**
- **Pas en mesure de pratiquer ce jeu=> trop de contraintes pour avoir de l'intérêt.**
- **A partir de U12 => U16:**
 - => Convergence des soutiens offensifs
 - => Jeu dans la défense
 - => Travail technique main/pied, passe et réception.
- **U16=> Séniors:**
 - => Jeu dans la défense, prise d'information
 - => Continuité (ou marque!) plutôt que conservation
 - => Précision des axes de courses+communication
 - => vitesse d'exécution/précision technique

Nos propositions....



Jeu n°4

- **"Toucher- Contester"** (en 4c4 , 5c5)
Rééquilibrer le R.O avec égalité entre ATT et DEF.

Règles

- Rééquilibrage fort du R.O par augmentation des droits en défense .
- L'adversaire peut **bloquer le P.B après le touché** pour récupérer le ballon.

Apprentissages

- Actions **de lutte en 1c1** pour conserver ou récupérer le ballon.
- **Le soutien** doit intervenir rapidement (3") pour aider le P.O.
- **Contenus:** 1c1, 2c1, 2c2, **Lutte 1c1 avec Ballon**, Défense en ligne, **Replacements** , (passes redoublées, croisées et au pied).

Quand et pour...quoi?



- A partir de **U14** => U16: (la notion de toucher puis contester semble complexe en U12 voire en U14...)

=> Gestion du duel offensif/défensif sur ballon porté

=> Convergence des soutiens offensifs

=> Jeu au contact, règles sur maul (attention: un seul défenseur!)

⇒ Travail technique du duel avant et dans le contact, coordination haut/bas pour remporter le duel (A/D) .

- U16=> Séniors:

⇒ Gestion des duels/Jeu au contact

⇒ Précision des axes de courses+communication

⇒ Alternance et gestion continuité/conserver

=> Construction et rôle du maul (évolution défensive dès constitution du maul).

Nos propositions....



Jeu n° 5

- **"Jeu au contact"** (à 6c6,7c7)

Rééquilibrage du R.O avec avantage à la défense.

Alternance de Phases de plein mouvement et de Phases de fixation debout .

Règles

- Nouveaux droits pour la DEF.
- **le droit au placage sur le PB**
- **Récupération du ballon** si ce dernier **touche le sol après un contact.**
- Règlement des phases de fixation en **Maul** avec **la ligne de Hors jeu.**

Apprentissages

- **Augmentation de la charge physique dans l'acte défensif** avec **le plaquage** du P.B.
- Le P.B fait des **passes au contact debout jusqu'au sol** .
- **Les soutiens s'adaptent au choix du P.B**
- **Contenus** : Défendre en **plaquant en toute sécurité, lutter au contact, construction du "Maul" (ballon porté avec un partenaire contre un adversaire), soutien axial et latéral.** Passes variées à la main et au pied.

Quand et pour...quoi?



- Débutants:
 - ⇒ Apprentissage du placage LE PLUS TÔT possible!
 - ⇒ Appréhender la dimension affective de l'activité
 - ⇒ Travail spécifique du placage et de la chute (Tolérance sur le ballon qui touche le sol...)
- A partir de U12 => U16:
 - ⇒ Gestion du duel offensif/défensif, debout/sol
 - ⇒ Organisation jeu au contact debout/sol
 - ⇒ Convergence des soutiens offensifs+rôle (joueur axe pour transformer)
 - ⇒ ...+placage chute+passé dans la chute, jeu main-main.
- U16=> Séniors:
 - ⇒ Gestion des duels/Jeu au contact
 - ⇒ Précision des axes de courses+communication
 - ⇒ Alternance et gestion continuité/conservation
 - ⇒ Construction et rôle du maul (évolution défensive dès constitution du maul).

Nos propositions....



Jeu n° 6

- « **Rugby à 7** » **Pour tous!!**

Règles

- Règles du 7: **équilibre du rapport d'opposition avec de nouveaux droits au P.B (passage au sol)**. Règlement des Phases statiques , des Fixations et de plein mouvement. Intransigeance sur les phases de ruck.

Apprentissages

- **Gestion de différents postes et rôles** à partir des phases statiques et des fixations (**Maul et Ruck**). Engagement physique important.
- **Contenus: Amélioration des formes de jeu à la main (déployé ou pénétrant) et au pied (rasant, up and under , dégagement) . Construction des Rucks , des mawls, des mêlées et des touches.**

Nos mises en garde....



- Ces jeux sont et doivent rester des MOYENS pour améliorer le jeu de rugby!
- Chaque jeu a sa spécificité, son intérêt=> Les utiliser selon l'intérêt évoqué.
- Le placage, le jeu au sol, les duels et le combat sont essentiels et fondamentaux MAIS:
- Ils seront d'autant plus efficaces qu'on les joue sur la dimension faible de l'adversaire, qu'on y met de la vitesse, de l'intensité et de la prise d'information (sécurité, efficacité, performance)

Intervention LIFR



Merci d'avoir participé à ce
moment d'échanges...

CRMT