PLAN DE FORMATION DU JOUEUR – M10

Direction Technique Nationale

Mise à jour – Mars 2023

LE PLAN DE FORMATION

POURQUOI ?

Le plan de formation doit permettre à tous les éducateurs de construire, en toute sécurité un joueur autonome, créatif et adaptatif.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1

SANTÉ
SÉCURITÉ

2

PLAISIR / FIDÉLISATION
INTÉGRATION

3

AUTONOMIE
VALEURS

LES VALEURS DU RUGBY

INTÉGRITÉ

PASSION

SOLIDARITÉ

DISCIPLINE

RESPECT

M10

LE PLAN DE FORMATION DU JOUEUR

M10

- CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT
- CALENDRIER
- RÈGLES DU JEU
- OBSERVABLES & OBJECTIFS
- CONTENUS D'ENTRAINEMENT
- RESSOURCES ÉDUCATEURS

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS

Qui est-ce ?

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO AFFECTIVES
• Croissance : la taille augmente et le poids aussi • Grande amplitude articulaire, Souple mais fragile • Peu de puissance musculaire • Rythme cardiaque élevé • fatigabilité et récupération rapides • Fortes différences morphologiques entre les individus	• Plus habile, les mouvements deviennent plus précis • L'équilibre se consolide, meilleure représentation de l'espace • Compréhension de la latéralisation (gauche & droite). • Veut faire comme les grands, mimétisme très développé. • Amélioration de la coordination motrice. • Meilleure perception de son corps	• L'enfant est égocentrique (moi, je) : il joue à côté des autres enfants, rarement avec : • Personnalité qui s'affirme • L'enfant est plus extraverti • Sensible aux jugements sur lui • Besoin d'affection, de confiance & sécurité

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS

Caractéristiques du niveau de jeu en moins de 10 ans

- Connais les règles fondamentales
- Avance individuellement
- Passe le ballon lorsqu'il est bloqué
- Partenaire existe mais pas encore, réellement, pris en compte
- S'oppose sans véritable engagement
- Pas la maîtrise sécuritaire du plaquage

CALENDRIER

CALENDRIER

Organisation de la saison

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Motricité	Manipulation	Attitudes au contact	Plaquages

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Motricité Manipulation	Attitudes au contact	Manipulation Plaquages	Tournois	Tournois	Course aérobie

Semaine Nationale des écoles de rugby

Journées ateliers

Plateaux départementaux

Tournois clubs

Cliquer ici pour télécharger le calendrier général

RÈGLES DU JEU

LES RÈGLES FONDAMENTALES DU RUGBY

LA MARQUE
faire passer le ballon entre les poteaux avec un jeu au pied particulier ou poser le ballon derrière la ligne de but sur toute la largeur du terrain.

LE HORS-JEU
Un joueur situé en avant du porteur de balle par rapport à la ligne de ballon mort adverse, ne pourra pas prendre part au jeu.

LE PLAQUAGE
Tout joueur au sol doit libérer son ballon et le rendre disponible.

DROITS & DEVOIRS DES JOUEURS
Ils sont responsables de la SECURITE de leurs partenaires et de leurs adversaires.

RÈGLES DU JEU

Calendrier des formes de pratiques

Le tableau ci-dessous propose un calendrier avec le type de pratique prescrit :
T+2 = toucher + 2 secondes – Effectif 5 x 5
J CO = Jeu au contact – Effectif 5 x 5
RE = Rugby Educatif – Effectif 7 x 7
Quelle que soit la catégorie, pour les joueurs débutant l'activité et les joueurs non confirmés, il est conseillé de démarrer la pratique du rugby en respectant la règle du « Toucher + 2 secondes ».

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M10	5X5 10x10	T+2 J CO	J CO 5X5	J CO 5X5	J CO 5X5	RE 7X7	RE 7X7	RE 7X7	RE 7X7	RE 7X7	RE 7X7

Jeu à 5 X 5* / *Jeu à 7 X 7
Première partie de saison, une pratique à 5 X 5 (septembre à décembre) en « *jeu au contact* ». Cette forme de pratique permettra de consolider les acquis en termes de lecture du jeu, de prises d'initiatives, de jeu dans les intervalles et enfin de continuité du jeu.
Ensuite pratique du jeu à 7 X 7 avec les règles du rugby éducatif.

RÈGLEMENT MOINS DE 10 ANS

TOUCHER + 2 secondes

5x5

30x25m

Max 65 min sur ½ journée
Max 85 min sur 1 journée

+ Toucher 2 mains entre la taille et les épaules
Le porteur de balle à deux secondes pour faire une passe, sans obligation de s'arrêter.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 10 / T+2 : Cliquer ici

JOUER AU CONTACT

5x5

30x25m

Max 65 min sur ½ journée
Max 85 min sur 1 journée

+ Lorsque le porteur de balle est en contact avec l'adversaire (debout ou au sol), il doit transmettre le ballon immédiatement. Le plaquage est effectué obligatoirement avec les 2 bras entre la taille et les pieds.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 10 / JCO : Cliquer ici

RÈGLEMENT MOINS DE 10 ANS

RUGBY EDUCATIF

7x7

40x30m

Max 65 min sur ½ journée
Max 85 min sur 1 journée

+ Le plaquage, exécuté obligatoirement avec les 2 bras, doit être impérativement effectué au niveau de la taille.

Suite au plaquage, il est possible pour les soutiens offensifs et défensifs de disputer une phase de ruck

Rappel des attitudes autorisées sur la phase de ruck :
- Être debout (cad sur ses pieds et maîtriser le poids de son corps) et le rester
- Entrer par son camp
- Avoir une attitude technique de combat (tête levée, dos plat, jambes fléchies)
- Lutter avec l'adversaire au niveau de la ceinture

Apparition du coup de pied d'envoi et de renvoi (par l'équipe qui a marqué).

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 10 / RE : Cliquer ici

OBSERVABLES ET OBJECTIFS

OBSERVABLES ET OBJECTIFS

4 *PHASES DE JEU*

- **MOUVEMENT GÉNÉRAL (jeu en mouvement)** – Ballon et joueurs en mouvement
- **PHASES ORDONNÉES (lancements de jeu)** – Joueurs et ballon arrêtés
- **PHASES DE FIXATION** – Joueurs en mouvement et arrêt momentané du ballon
- **LUTTES & CONTACTS**

LE JEU EN MOUVEMENT

OBJECTIF 1
UTILISATION DE L'ESPACE

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 1

Observation n°1

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Les joueurs sont attirés par le ballon et ne prennent pas en compte l'espace sur lequel ils évoluent.

OBJECTIFS

- Savoir se situer sur le terrain (joueur en avance ou joueur en retard).
- Jouer avec l'espace avant de jouer avec le ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Perceptif et décisionnel

- Les joueurs se démarquent en utilisant l'espace.
- Les joueurs décentrent leur regard du ballon.

Technique

- La posture (port de tête, radar,…)
- Orientation de la course vers la marque.

OBJECTIF 2
UTILISATION DU PARTENAIRE PROCHE

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 2

Cliquer ici pour lancer la vidéo

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 2

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 2

LE JEU EN MOUVEMENT

Observation n°2

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Les joueurs avancent individuellement et passent le plus souvent au moment du blocage.
- Le soutien au porteur du ballon est peu efficace.

OBJECTIFS

- Apporter un soutien efficace au porteur du ballon pour assurer la continuité du jeu.
- Avancer en utilisant les partenaires proches.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Perceptif et décisionnel

- Prise d'information avant le contact avec l'adversaire

Technique

- La posture (port de tête, radar, tenu du ballon…), la dissociation du haut et du bas du corps
- Passer
- Réceptionner

OBJECTIF 3
SOUTIEN AU PORTEUR DE BALLE

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 3

SOUTIEN INEXISTANT

Cliquer ici pour lancer la vidéo

Aucun joueur blanc en soutien du
porteur de balle

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 3

BON SOUTIEN

Cliquer ici pour lancer la vidéo

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 3

LE JEU EN MOUVEMENT

Observation n°3

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Le soutien au porteur du ballon est peu efficace.

OBJECTIFS

- Apporter un soutien efficace au porteur du ballon pour assurer la continuité du jeu.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Perceptif et décisionnel

- Converger vers le porteur de balle
- Travail sur le timing d'intervention
- Analyser l'attitude du porteur de balle

Technique

- La posture (port de tête, radar, …)
- Maîtrise des appuis, changement de rythme
- Travail d'appuis et de variation de course
- Savoir prendre la largeur et de la profondeur

OBJECTIF 4
ORGANISATION DÉFENSIVE

LE JEU EN MOUVEMENT

Comportements observables 4

PAS D'ORGANISATION COLLECTIVE EN DÉFENSE

Cliquer ici pour lancer la vidéo

Les 3 défenseurs ciblent le même joueur par manque d'organisation collective

LE JEU EN MOUVEMENT

Observation n°4

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Les joueurs défendent individuellement avec un début d'efficacité sur le plaquage, mais ils ne savent pas s'organiser collectivement en opposition.

OBJECTIF

- S'organiser pour s'opposer avec des partenaires proches.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- *Perceptif et décisionnel*
  - S'aligner pour construire un rideau défensif (minimum 3 joueurs)
  - Savoir réguler sa course pour s'aligner
  - Monter ensemble
- *Technique*
  - Maitriser les appuis, varier les intensités des courses
  - Dissocier le haut (observer) et le bas (se déplacer)
  - Savoir prendre une largeur (ordre de placement)

GESTION DES CONTACTS ET DES LUTTES

GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables

MAUVAISES ATTITUDES AU CONTACT

Cliquer ici pour lancer la vidéo

GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables

GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables

GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Observation n°1

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Le porteur de balle joue individuellement.
- L'organisation des joueurs au contact, en utilisation et en opposition, n'est pas bien maîtrisée.

OBJECTIFS

- S'organiser collectivement et individuellement pour conserver ou récupérer le ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Perceptif et décisionnel

En utilisation

- Cibler le point faible de l'adversaire avant le contact
- Pré-agir avant le contact

En opposition

- Attaquer le porteur du ballon sur son point faible

Technique

- Travail des attitudes au contact en utilisation et en opposition (avant, pendant, après)
- Travail sur la conservation du ballon
- Travail sur la transmission du ballon (pendant la chute par exemple)

GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables

SOUTIEN INEFFICACE SUR LE BLOCAGE

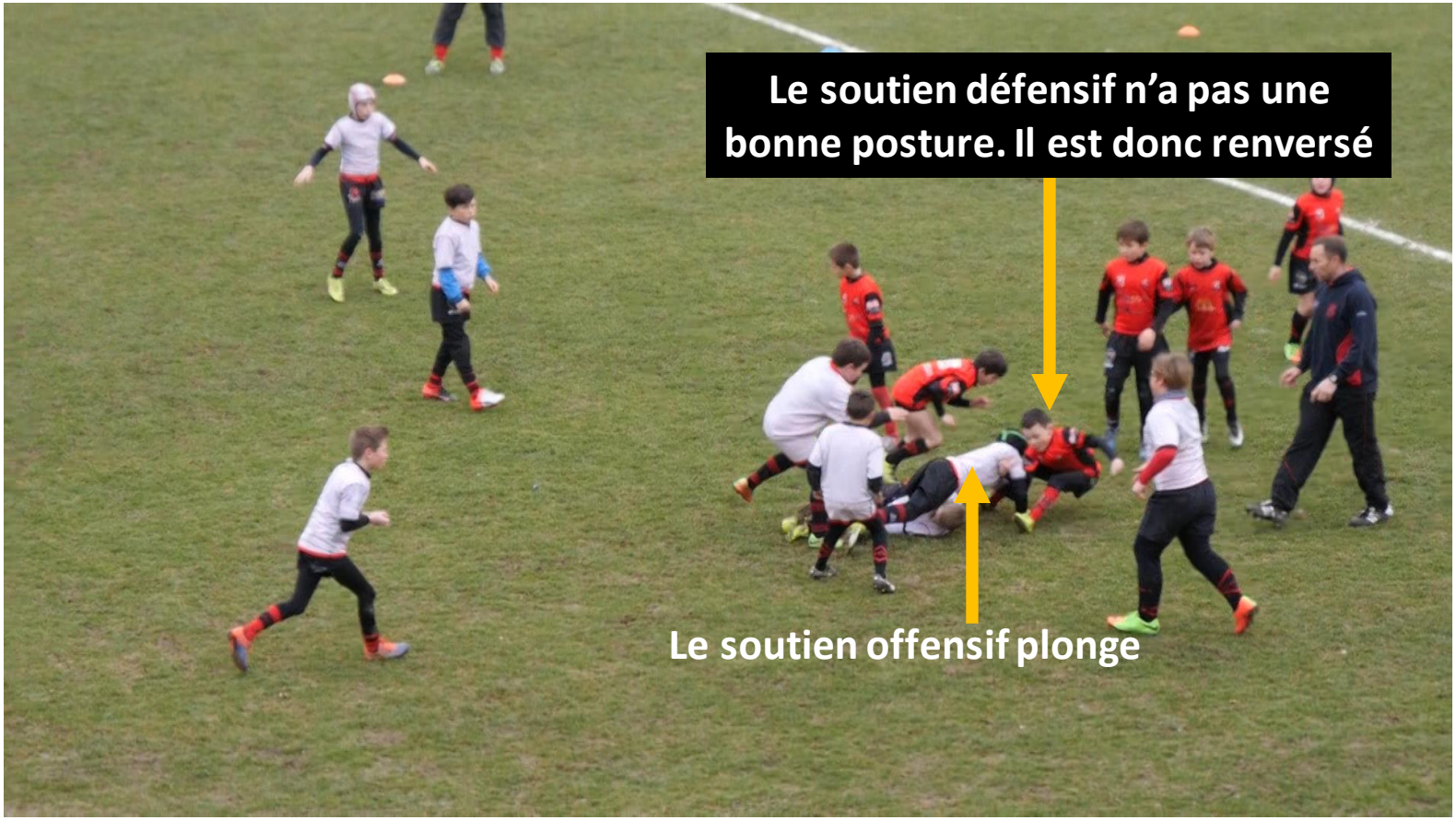
Cliquer ici pour lancer la vidéo

GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables

GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Comportements observables



GESTION DES LUTTES & CONTACTS

Observation n°2

COMPORTEMENT OBSERVABLE

- Le soutien sur les phases de blocages manque d'efficacité.

OBJECTIF

- Apporter un soutien efficace à son (ses) partenaire(s) sur les phases de blocages.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Perceptif et décisionnel

En utilisation

- Assurer la conservation du ballon et/ou faire avancer le partenaire.

En opposition

- Empêcher l'adversaire d'avancer et/ou intervenir sur le ballon pour le récupérer.

Technique

- Travail des liaisons et des poussées
- Travail d'arrachage
- Travail d'ancrage au sol

LANCEMENTS DE JEU

LANCEMENTS DE JEU

Comportements observables

LANCEMENTS DE JEU INADAPTÉS

Cliquer ici pour lancer la vidéo

LANCEMENTS DE JEU

Comportements observables

LANCEMENTS DE JEU

Observations n°1

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Certains lancements sont effectués en avançant mais pas toujours adaptés aux points faibles de l'adversaire.

OBJECTIF

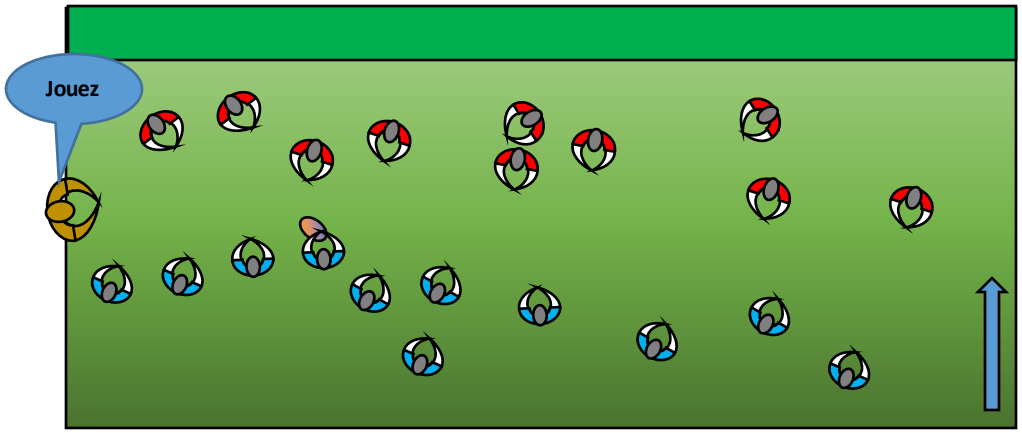
- Lancer le jeu de manière intelligente en opposant un point fort face à un point faible adverse.

CONTENUS D'ENTRAINEMENT

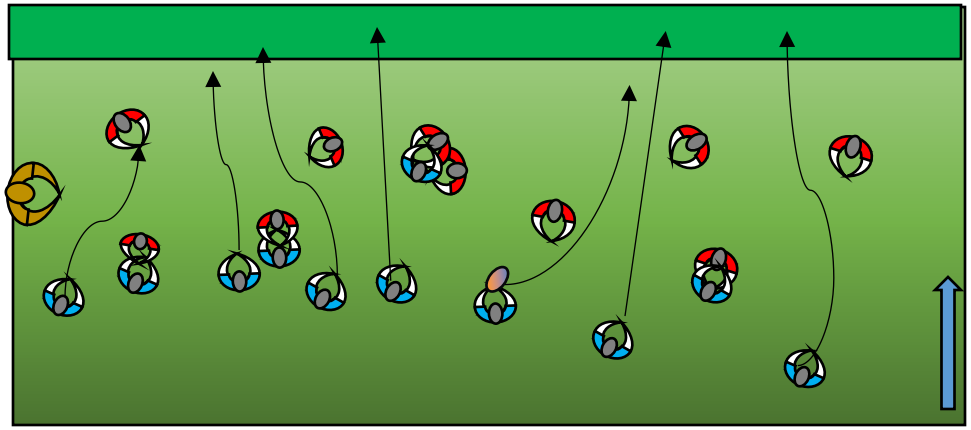
CONTENUS D'ENTRAINEMENT - LE JEU EN MOUVEMENT

Situation collective : utilisation de l'espace

Temps n°1



Temps n°2



OBJECTIF: Jouer avec l'espace

Temps n°1

Les joueurs sont en jeu libre

Temps n°2

Quand l'Educateur **SIFFLE** tous les joueurs essaient de traverser pour aller dans l'en-but.

Les défenseurs plaquent un utilisateur qui essaie de passer

ORGANISATION

Dispositif

But: prendre l'espace

Effectif: 10 X 10

Terrain: 30m x 20m

Matériel: 1 ballon et 2 jeux de chasubles

RÈGLES: ***La marque:*** Pas de cible centrale

Pas besoin de gardien de but - Avancer

INTERVENTIONS

Affirmer la nécessité de passer dans les espaces

Insister sur le démarquage

Evoquer la notion de vitesse et d'appuis

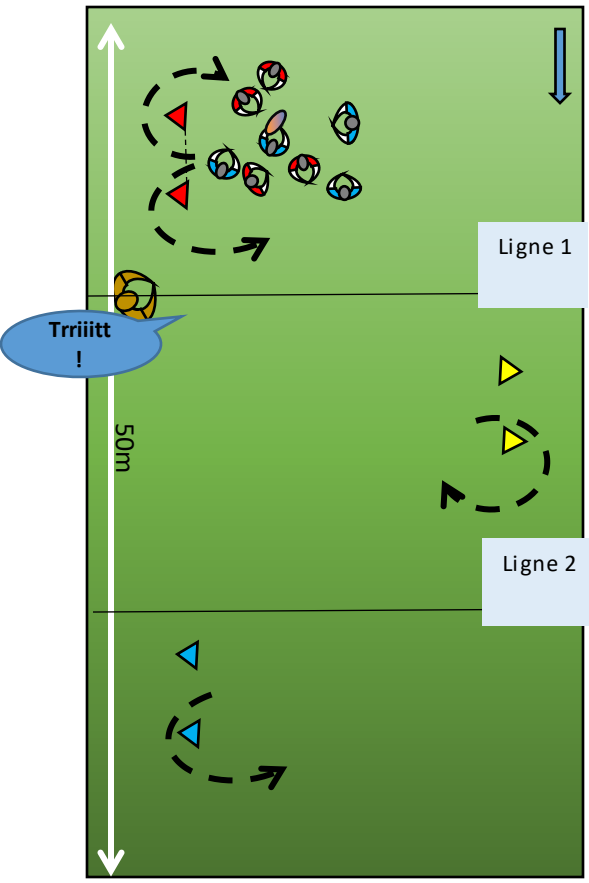
CRITÈRE DE RÉUSSITE

Nombre de joueurs dans l'en-but

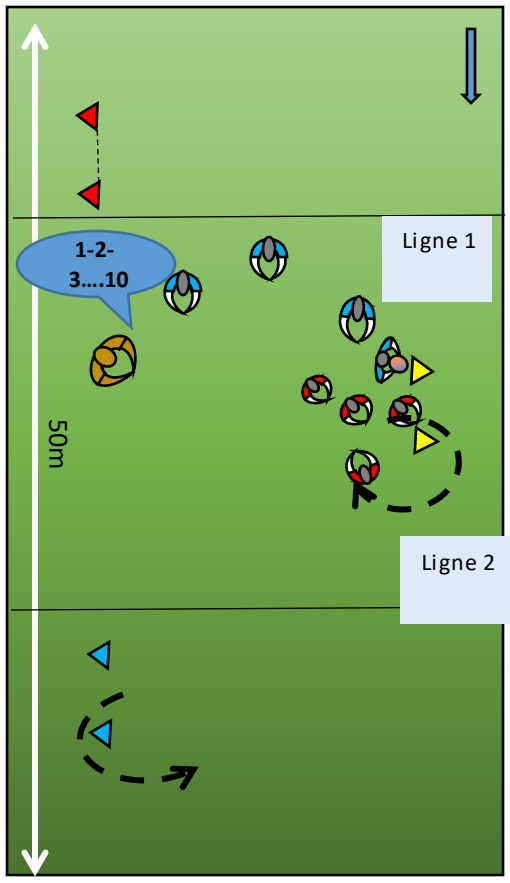
CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Le jeu en mouvement

Situation effectif réduit : utilisation de l'espace

Temps n°1



Temps n°2



OBJECTIF:
Organisation dans l'espace large

ORGANISATION

Dispositif

Effectif: groupes de 4X4 joueurs

Terrain: largeur 20mx50m

Matériel: 1 ballon- des plots-chasubles

LANCEMENT

Temps n°1: Les joueurs rouges et bleus se passent le ballon sur un petit périmètre, en footing.

Au coup de sifflet de l'Educ l'équipe en possession du ballon en sera l'utilisatrice. Les 2 équipes font le tour des plots et jouent. Les utilisateurs vont marquer à la 1ère ligne de but.

Temps n°2: L'Educ annonce le changement de zone de jeu « plots jaunes », les joueurs opposants font le tour des plots et défendent. Le porteur de balle utilisateur va toucher le plot jaune le + proche et ensuite passe le ballon à ses partenaires replacés dans l'espace de jeu, pour aller marquer à la 2ème ligne de but. Le jeu redémarre après le décompte de l'éducateur (de 1 à 3 ou de 1 à 5 …)

Temps 3: Même fonctionnement que temps 2

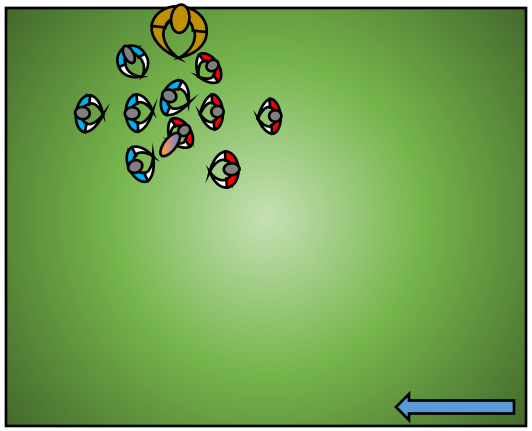
COMPORTEMENTS ATTENDUS : Prise de largeur par les utilisateurs
Prise de profondeur et courses droites (épaules orientées vers la ligne de but adverse)

RÈGLES EN-AVANT : lorsque le ballon prend la direction de la ligne de ballon mort adverse

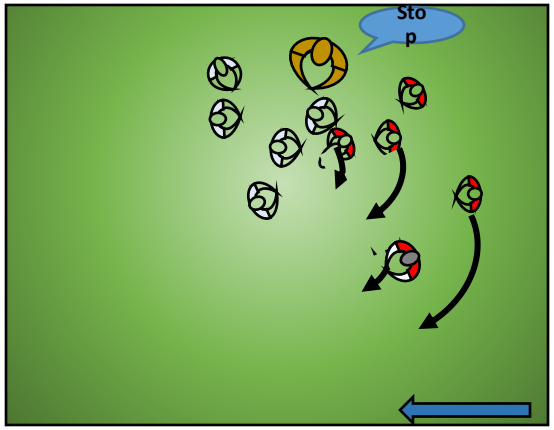
CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Le jeu en mouvement

Situation collective : participation, avec ou sans ballon au jeu

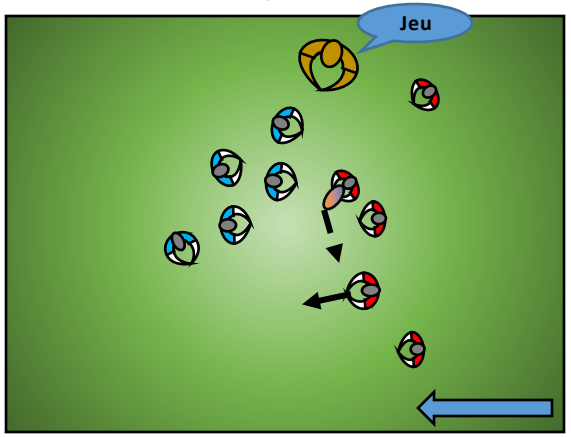
Temps n°1



Temps n°2



Temps n°3



OBJECTIF : Utiliser les partenaires proches

Temps n°1

Les joueurs sont en jeu libre

Temps n°2

Lors du blocage, l'Educateur **STOPPE** tous les joueurs. Les attaquants se déplacent face aux espaces.

Temps n°3

Au signal de l'éducateur le jeu redémarre.

Tous les joueurs sont en mouvement.

DISPOSITIF

But: Marquer en évitant les blocages

Effectif: 5x5

Terrain: 25m x 30m

Matériel: 1 ballon et 2 jeux de chasubles

RÈGLES: ***Jeu au contact et le hors-jeu***: Je me replace derrière le porteur du ballon

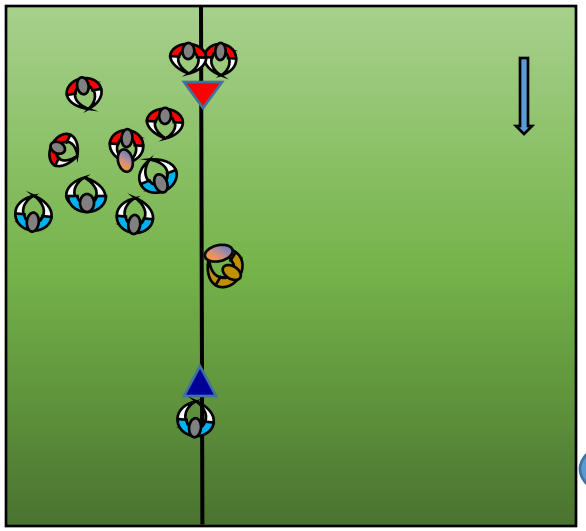
COMPORTEMENTS ATTENDUS:

Les joueurs prennent rapidement l'espace libre

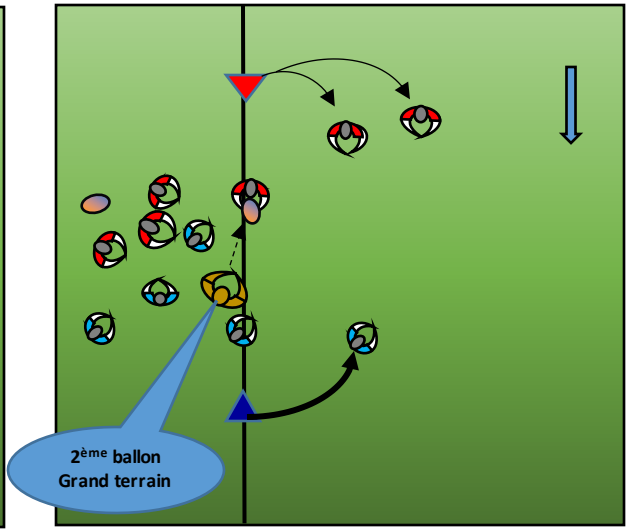
L'essai est marqué rapidement

Situation collective : utilisation du partenaire proche

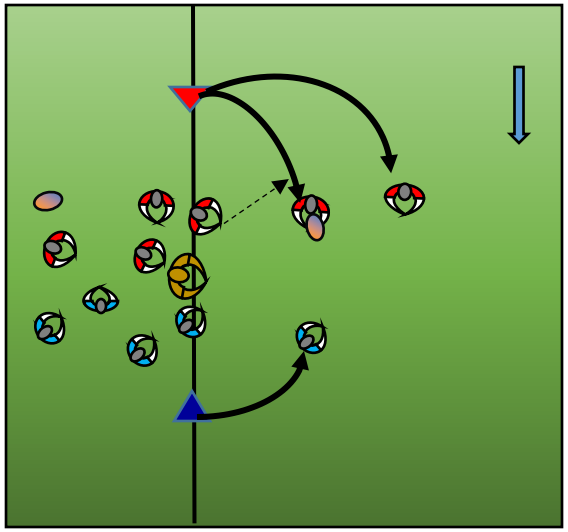
Temps n°1



Temps n°2



Temps n°3



OBJECTIF: Se situer dans l'espace libre

Temps n°1

Les joueurs sont en jeu libre sur un petit terrain

Temps n°2

L'Educ annonce **« 2° ballon et Grand Terrain »**

Temps n° 3

Ensuite les défenseurs marquent chacun un utilisateur sans dépasser le ballon

ORGANISATION

Dispositif

But: s'organiser défensivement

Effectif: 5x5

Terrain: 25m x 30m

Matériel: 1 ballon et 2 jeux de chasubles

RÈGLES: *Jeu au contact et le hors-jeu*:

Je me replace derrière le porteur du ballon

CONSIGNES

Affirmer la notion de défense de la ligne d'essai

Insister sur le marquage défensif

Evoquer la notion de vitesse de course et de passe

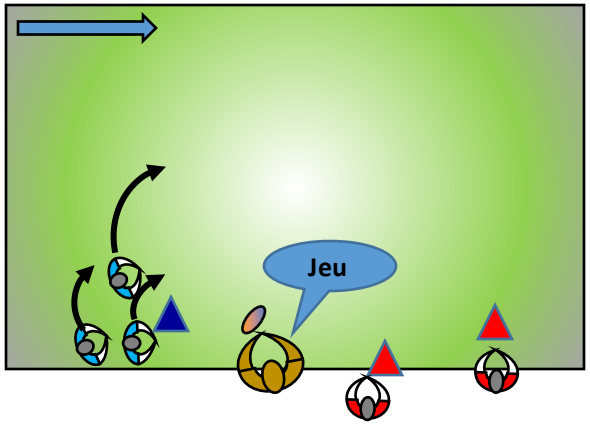
CRITÈRE DE RÉUSSITE

Peu d'essais marqués

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Le jeu en mouvement

Situation effectif réduit : participation, avec ou sans ballon au jeu

Temps n°1



OBJECTIF : Apporter un soutien efficace et utile au porteur de balle

Temps n°1

Les joueurs entrent sur le terrain à « jeu »

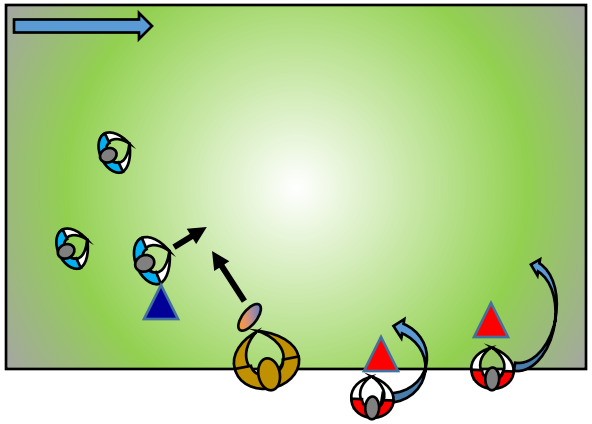
Temps n°2

Les défenseurs entrent sur le terrain à la passe de l'éducateur

Temps n°3

Si blocage « figer » les défenseurs et laisser se replacer les utilisateurs et «jeu »

Temps n°2



DISPOSITIF

But: Marquer en évitant le blocage

Effectif: 3x1+1

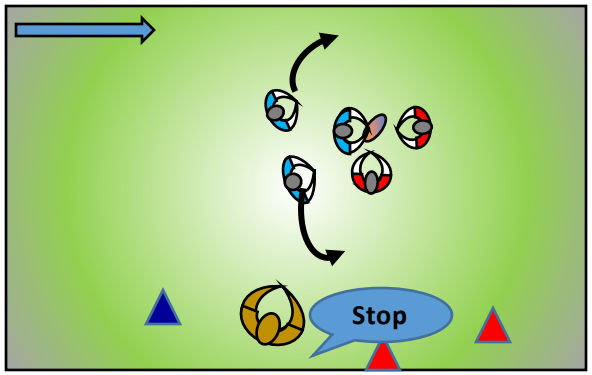
Terrain: 15m x 30m

Matériel: 1 ballon - 2 jeux de chasubles et des plots

RÈGLES

Le hors-jeu: Je me replace derrière le porteur du ballon

Temps n° 3



INTERVENTIONS

Insister sur le démarquage

Poser l'exigence du bon choix

Evoquer la notion de vitesse

Evolutions

Réduire le terrain en largeur

Laisser vivre le blocage pour poser les problèmes de l'efficacité du soutien dans le jeu au contact

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Le jeu en mouvement

Situation collective : apporter un soutien efficace au porteur de balle

OBJECTIF: Apporter un soutien efficace au porteur de balle.

Temps n°1: Lancement

Les joueurs courent en se mélangeant à l'intérieur de l'espace situé entre les plots.

Temps n°2

Au signal « Jeu » donné par l'éducateur chaque joueur va toucher le plot le plus proche de lui et se remet en situation de jeu. L'éducateur donne le ballon à une équipe.

DISPOSITIF

But: Marquer l'essai en évitant le blocage.

Score: Chaque prise de balle en avançant en relais rapportera 1point et l'essai 5points

Effectif: 3+1 x 1+1

Terrain: 15m x 30m

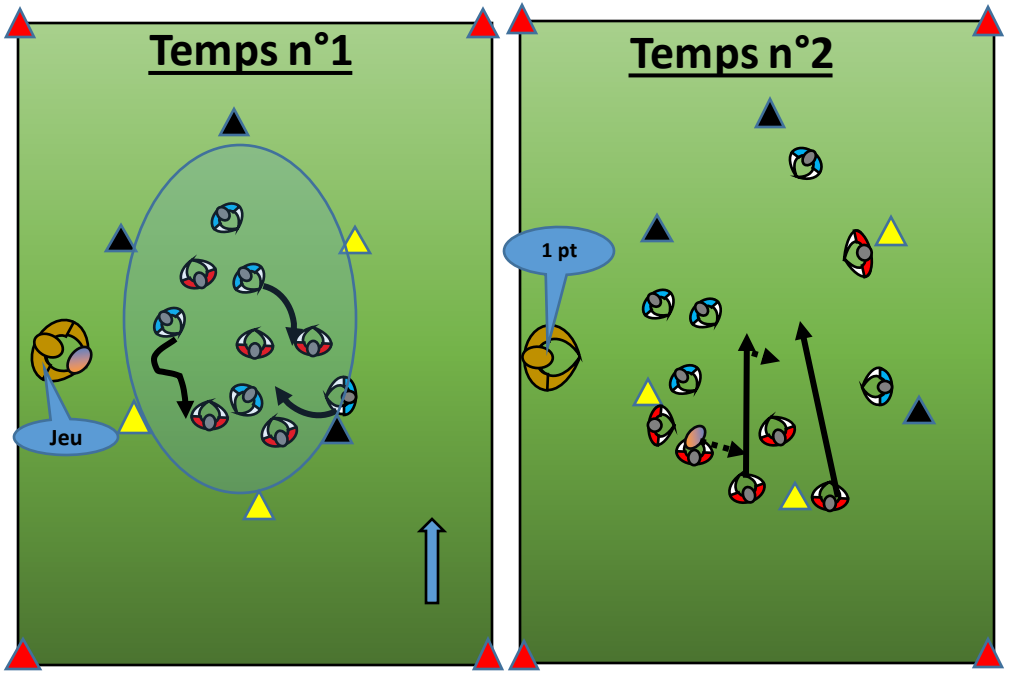
Matériel: 1 ballon - 2 jeux de chasubles et des plots

CONSIGNES

Converger vers le porteur de balle

Se proposer dans un espace libre

Anticiper son action par rapport au porteur de balle



RÈGLES

Le hors-jeu: Je me replace derrière le porteur du ballon

En-avant: Je ne peux pas passer le ballon en direction de la ligne de ballon mort adverse

EVOLUTIONS

- Les défenseurs vont toucher un plot
- Réduire le terrain en largeur

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Le jeu en mouvement

Situation effectif réduit : apporter un soutien efficace au porteur de balle

OBJECTIF : Apporter un soutien efficace au porteur de balle.

Temps n°1

Les 2 joueurs du centre se font des passes.

Temps n°2

Au signal « JEU », le jeu démarre. Les joueurs du centre du terrain jouent.

Le joueur défenseur ne joue pas le ballon mais ne peut que plaquer le porteur de balle.

Les soutiens entrent sur le terrain.

Le soutien au porteur de balle entre directement, le soutien opposant entre en faisant le tour du plot.

DISPOSITIF

But: Marquer en évitant le blocage

Effectif: (1+1) x (1+1)

Terrain: 10m x 20m

Matériel: 1 ballon - chasubles – plots

Rotation: organiser 3 binômes par terrain mis en place

RÈGLES

Le plaquage: est obligatoirement exécuté avec les 2 bras, il se situe impérativement au niveau de la **TAILLE.**

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Timing d'intervention

Prise de balle en pleine vitesse

Nombre d'essais marqués

Nombre de passes-relais

INTERVENTIONS AUPRÈS DES JOUEURS

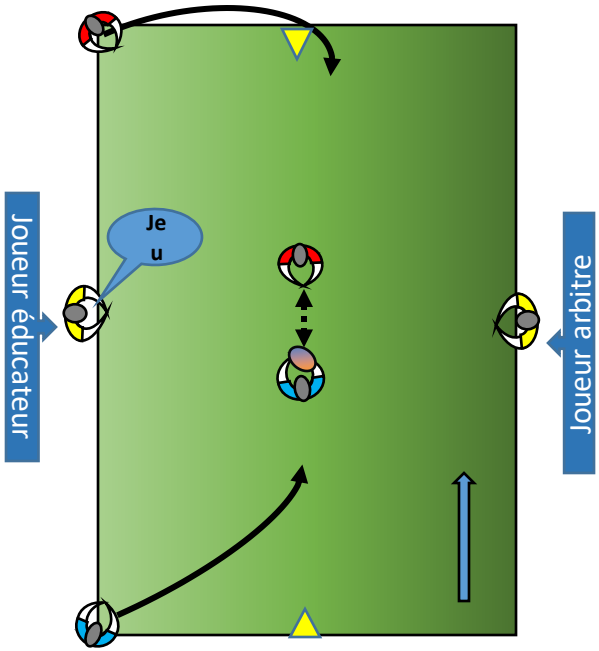
Converger vers le porteur de balle

Se proposer dans l'espace libre

Anticiper son action par rapport au porteur de balle

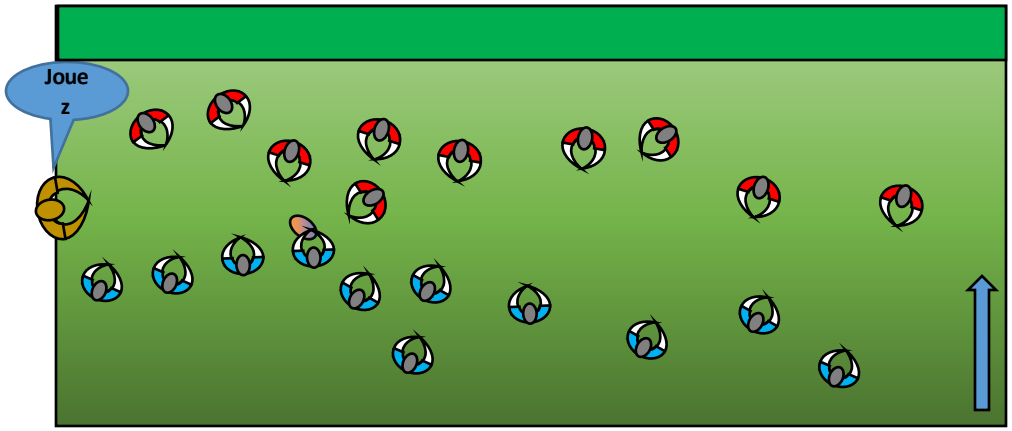
EVOLUTIONS

- Agrandir le terrain.
- Le soutien opposant entre au même moment que le soutien du porteur de balle.
- Evolution de la qualité de la défense.

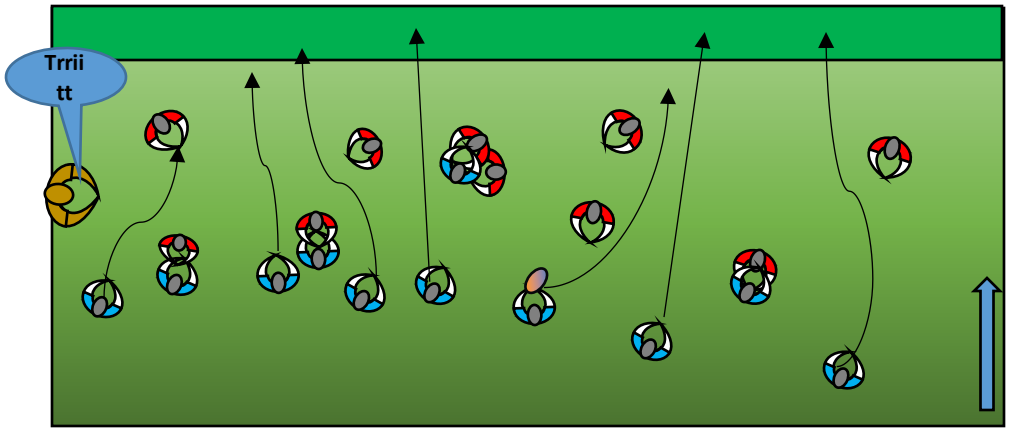


Situation collective: organiser un rideau défensif

Temps n°1



Temps n°2



OBJECTIF: Jouer avec l'espace

Temps n°1

Les joueurs sont en jeu libre et jouent pour marquer l'essai

Temps n°2

Quand l'éducateur **SIFFLE** tous les joueurs essaient de traverser pour aller dans l'en-but.

Les défenseurs plaquent un utilisateur qui essaie de passer

DISPOSITIF

But: s'organiser défensivement

Effectif: 10 X 10 (6X6 ou +)

Terrain: 30m x 20m

Matériel: 1 ballon et 2 jeux de chasubles

RÈGLES: ***La marque:*** Pas de cible centrale

Pas besoin de gardien de but - Avancer

CRITÈRE DE RÉUSSITE: Essai marqué et/ou Nombre de joueurs dans l'en-but

INTERVENTION AUPRÈS DES JOUEURS

Affirmer la nécessité de passer dans les espaces.

Evoquer la notion de vitesse et d'appui.

Insister sur le cadrage défensif .

Situation collective : construire un rideau défensif

OBJECTIF: S'organiser en opposition

Temps n°1

Les joueurs sont en jeu libre

Temps n°2

L'éducateur **STOPPE** tous les joueurs

Ensuite les défenseurs marquent chacun un utilisateur sans dépasser le ballon **puis construisent un rideau défensif**

Temps n°3

Au signal de l'éducateur le jeu redémarre.

DISPOSITIF

But: s'organiser défensivement

Effectif: 5x5

Terrain: 25m x 30m

Matériel: 1 ballon et 2 jeux de chasubles

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Peu d'essais marqués

RÈGLES: ***Le hors-jeu – Le plaquage***

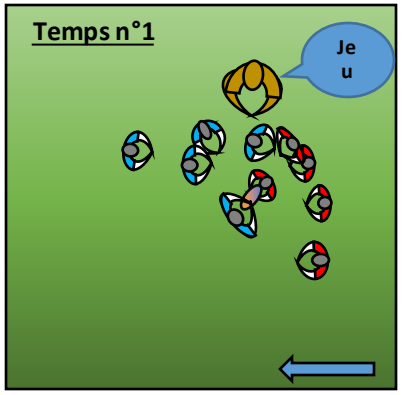
CONSIGNES

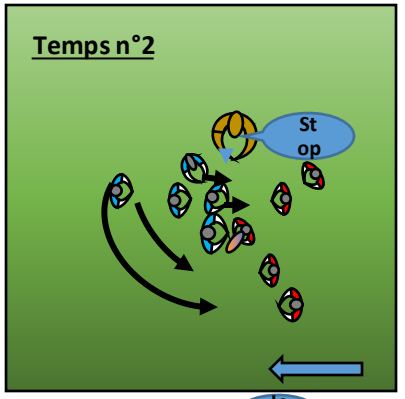
Affirmer la notion de défense de la ligne d'essai.

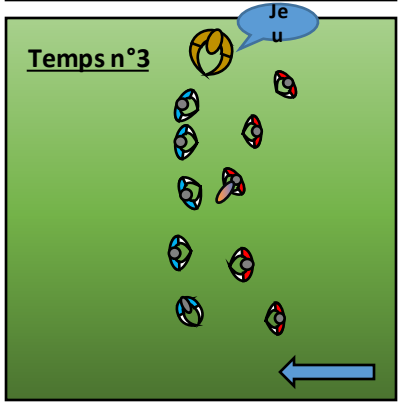
Insister sur le marquage défensif.

Evoquer la notion de vitesse de course et de passe.

Points clés : Rideau défensif = sur la même ligne, en face un défenseur, monter ensemble







Situation technique : amélioration du jeu de passes

OBJECTIF:
Organisation motrice dans le jeu de passes.

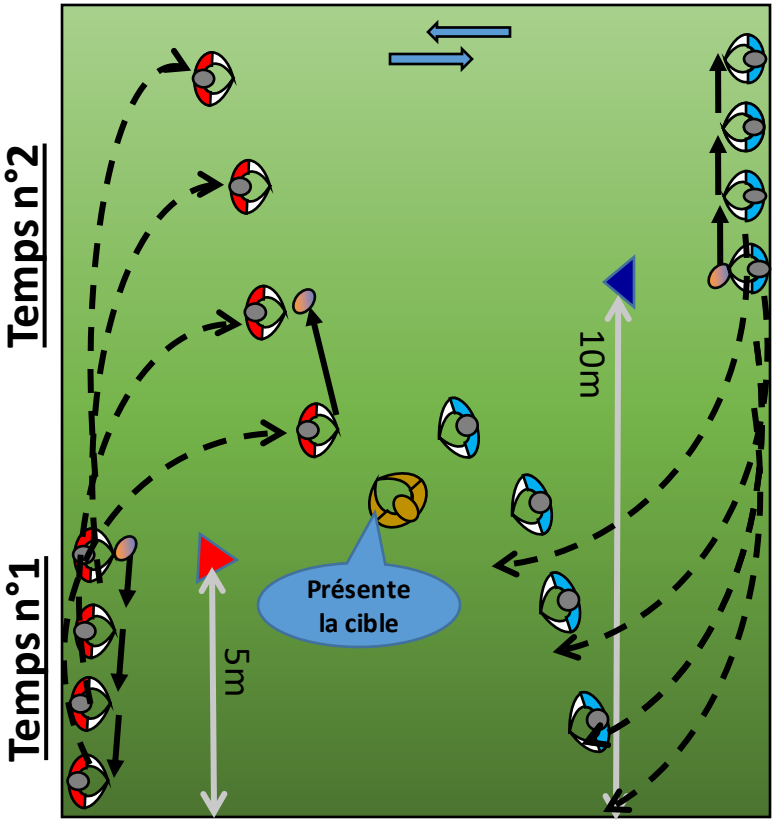
DISPOSITIF
Effectif: vagues de 4 joueurs
Terrain: largeur 15mx10m
Matériel: 1 ballon/ vague - des plots

LANCEMENT
Temps n°1
Démarrage passes à droite à l'arrêt.
Temps n°2
Prise de la largeur du terrain et passes à gauche en course.

RÈGLES - EN-AVANT : lorsque le ballon prend la direction de la ligne de ballon mort adverse

INTERVENTIONS AUPRÈS DES JOUEURS
Insister sur la vitesse de réalisation (course et passes)
Présentation des mains pour attraper le ballon (cible)
Orientation des épaules dans le sens de course

EVOLUTIONS : Proposer les passes croisées, les passes redoublées ou les passes sautées



Situation technique : amélioration du jeu de passes

OBJECTIF: Travail technique de la passe

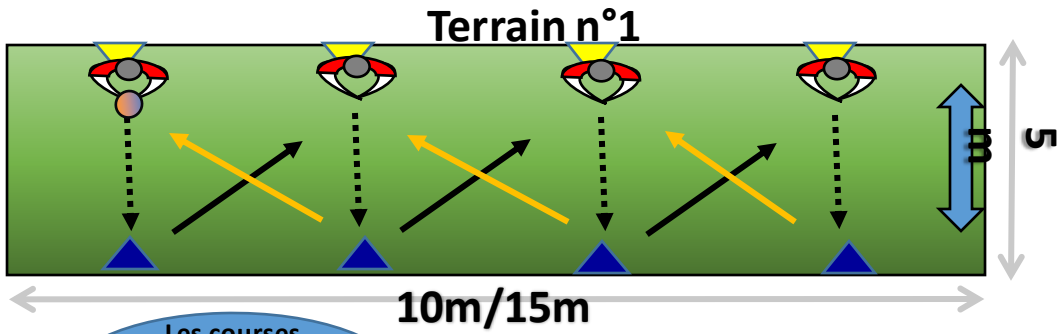
DISPOSITIF:
Effectif: vagues de 4 joueurs
Matériel: 1 ballon/vague - des plots

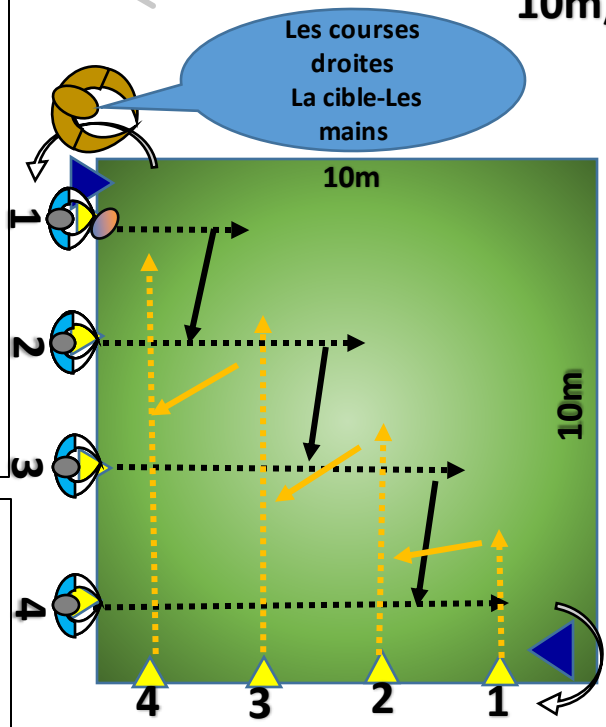
Terrain n°1
Démarrage des passes à gauche, replacement en reculant et passes à droite (faire 3-4 aller/retour) puis changer de poste.

Terrain n°2
Démarrage des passes à droite en course, se replacer en allant faire le tour du plot opposé (chacun à son poste) et enchainer par des passes à gauche en course.

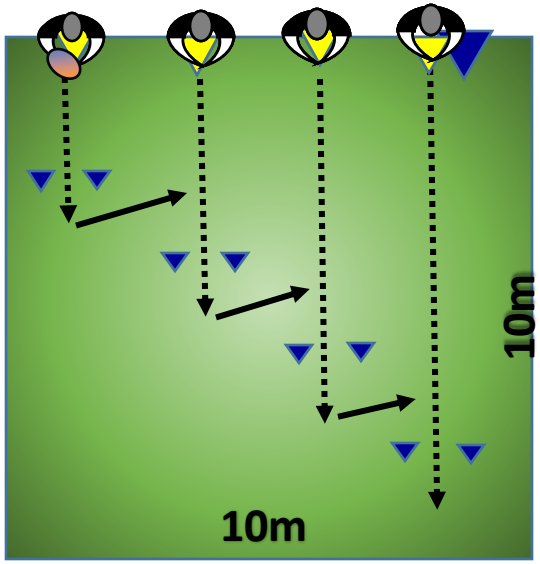
Terrain n°3
Démarrage course soutenue passer entre les plots et faire une passe en profondeur à son partenaire.

INTERVENTIONS Courir sur l'axe droit devant soi.
Garder les épaules orientées dans l'axe de la course.
Présenter une cible avec les mains.
Aller chercher le ballon – Intercepter la trajectoire de la passe.
Passer les bras par dessous lors de la passe (balancier).





Terrain n°2



Terrain n° 3

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - GESTION DES LUTTES & DES CONTACTS

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Gestion des luttes & contacts

Situation collective : libération du ballon dans le bon timing

OBJECTIFS: Conservation et libération du ballon.

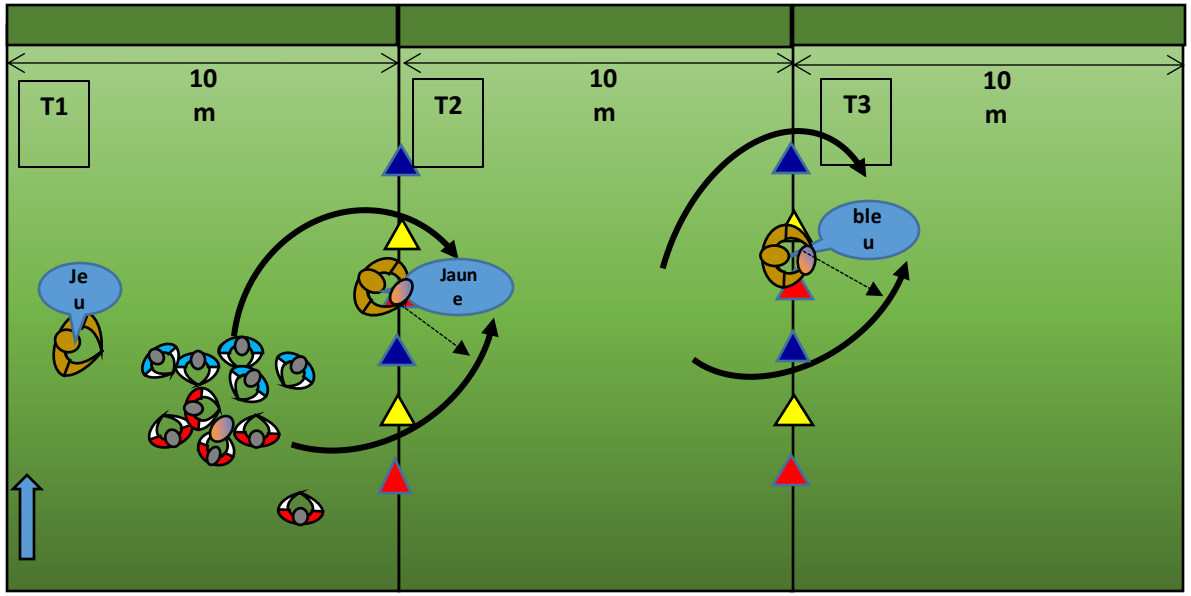
Temps n°1: Les joueurs échangent des passes entre les 2 équipes.

Temps n°2: Au signal « jeu » l'équipe en possession du ballon essaie d'aller marquer

Si blocage: Laisser vivre le blocage pour poser les problèmes de l'efficacité du soutien dans le jeu au contact, de la protection du ballon et de sa disponibilité.

Temps n°3: Après le blocage: l'éducateur annonce une couleur de plot, les joueurs entrent dans le T2 par ces plots et l'éducateur relance le jeu, sans trop attendre, avec un 2ème ballon pour l'équipe qui était en possession de la balle.

Idem pour T3.



DISPOSITIF

But: Marquer en évitant le blocage

Effectif: 5X5 (4x4 …..7x7)

Terrain: 10m x 40m

Matériel: 3 ballons -2 jeux de chasubles et 12 plots

CONSIGNES

Eviter l'arrêt du blocage.

Penser à la continuité du jeu (vie du ballon).

RÈGLES

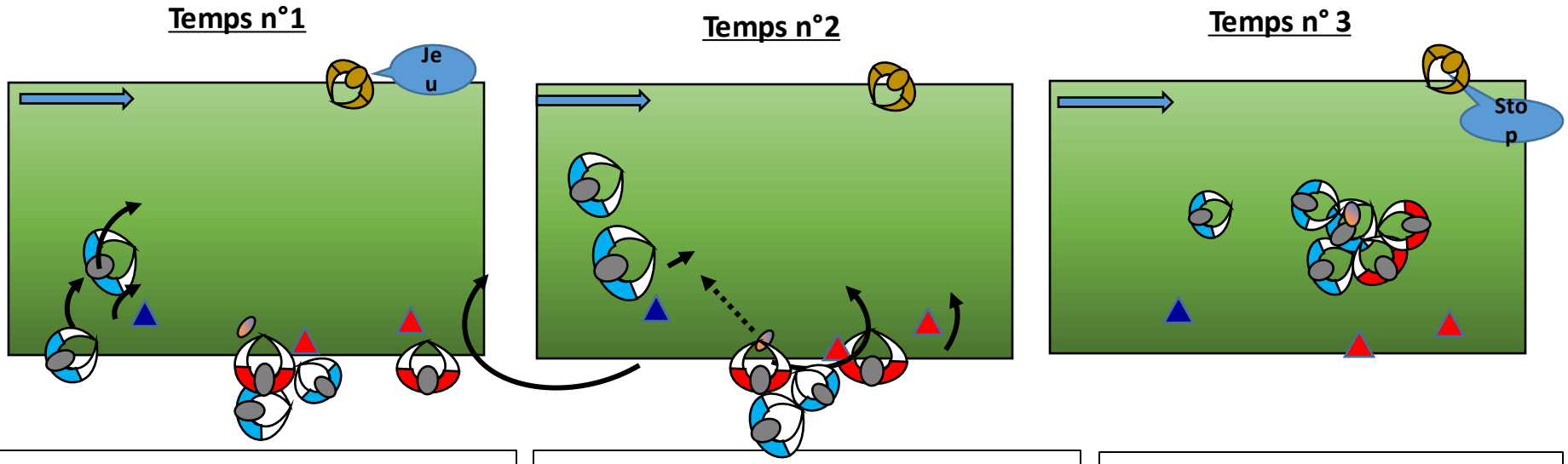
Le jeu au sol

Le hors-jeu lors du blocage

ATTENTION: Lors de la libération du 2ème ou 3ème ballon, le choix de la couleur de plots à contourner, doit se faire de façon à ce que l'équipe utilisatrice se retrouve en situation d'AVANCER.

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Gestion des luttes & contacts

Situation à effectif réduit : libération du ballon et soutien utile



OBJECTIFS : Maitriser le contact et apporter un soutien efficace.

Temps n°1

Les joueurs utilisateurs entrent sur le terrain à «jeu».

Temps n°2

Les défenseurs entrent sur le terrain à la passe du défenseur n°1.

Temps n°3

Si blocage « figer » les défenseurs. Laisser se placer les utilisateurs et «jeu»

DISPOSITIF

But: Marquer en évitant le blocage

Effectif: 3+1 x 1+1

Terrain: 10m x 30m

Matériel: 1 ballon - 2 jeux de chasubles et des plots

CONSIGNES

Insister sur la visibilité du ballon

- disponible ou caché ?

Poser l'exigence des attitudes

RÈGLES

Le hors-jeu: Je me replace derrière le porteur du ballon.

EVOLUTIONS

Réduire le terrain en largeur

Laisser vivre le blocage pour poser les problèmes de l'efficacité du soutien dans le jeu au contact.

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - LANCEMENTS DE JEU

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Lancements de jeu

Situation 1 – Compétences à développer

PERCEPTIF ET DÉCISIONNEL

- Créer du mouvement pour déstabiliser l'adversaire.
- Analyser le dispositif adverse et l'attaquer sur son point faible.

TECHNIQUE

- Savoir réaliser un coup de pied tombé.
- Savoir réaliser un coup de pied franc.

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Lancements de jeu

Situation à effectif total

OBJECTIFS:
Lancer le jeu dans l'espace défensif fragile et franchir la ligne d'avantage.

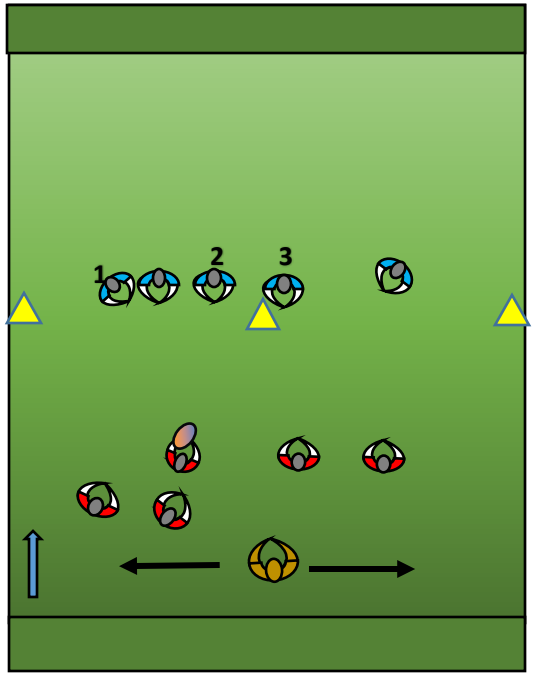
DISPOSITIF
Effectif: groupes de 5 X 5 joueurs
Terrain: largeur 30m x 50m
Matériel: 1 ballon- des plots-chasubles

LANCEMENT
Temps n°1: L'éducateur est positionné dans le dos des attaquants. 3 joueurs défenseurs ont été désignés par l'éducateur. Ces 3 joueurs doivent se déplacer dans le même sens que l'éducateur. Les 2 équipes sont séparées par une distance de 5m. Le lancement du jeu se fera par un coup de pied franc.
Temps n°2: Le jeu démarre dès que le coup de pied franc est réalisé. Les joueurs attaquants s'organisent et informent le partenaire porteur de balle. Les 3 défenseurs ayant libérés l'espace reprennent leur rôle de défenseur.

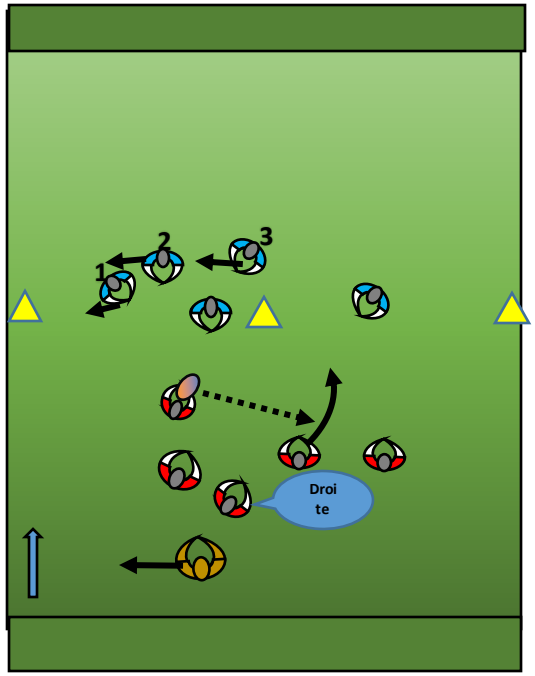
COMPORTEMENTS ATTENDUS : Prise de largeur par les utilisateurs
Prise de profondeur et courses droites (épaules orientées vers la ligne de but adverse)

RÈGLES: **Coup de pied franc:** jouer en bottant le ballon au sol, ou quittant les mains du botteur

Temps n°1



Temps n°2



CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Lancements de jeu

Situation collective – déclencher le lancement de jeu

OBJECTIFS : S'organiser collectivement et franchir rapidement la ligne d'avantage.

DISPOSITIF

But: Lancer le jeu rapidement du côté faible
Effectif: 5 x 3
Terrain: 30m (2x15m) x 40m
Matériel: 1 ballon et 2 jeux de chasubles

LANCEMENT DE JEU

Le défenseur 1 joue au pied sur les adversaires.

Temps n°1

Les 3 défenseurs choisissent de défendre dans une des parties du terrain (droite ou gauche).
Les attaquants doivent choisir immédiatement le côté du terrain le plus fragile défensivement.

Temps n°2

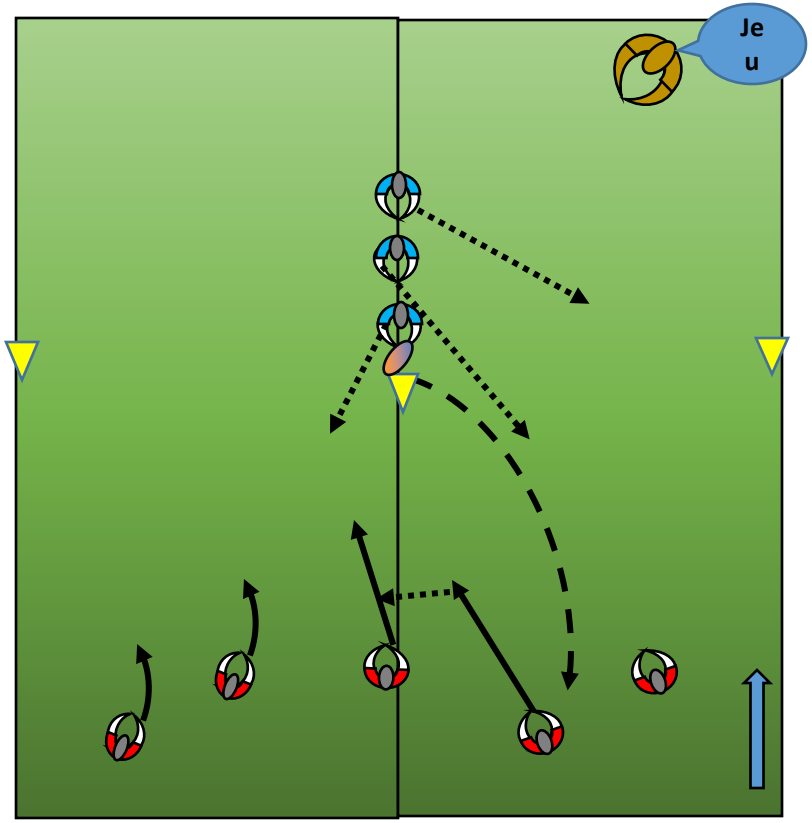
Lorsque les attaquants ont choisi le terrain à attaquer, tous les défenseurs prennent part au jeu.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Les joueurs attaquants annoncent rapidement le côté à attaquer
Les joueurs se déplacent vers les espaces libres pour franchir la ligne d'avantage (point de départ du ballon).

RÈGLES: ***LE HORS-JEU***:

Je me replace derrière le porteur du ballon



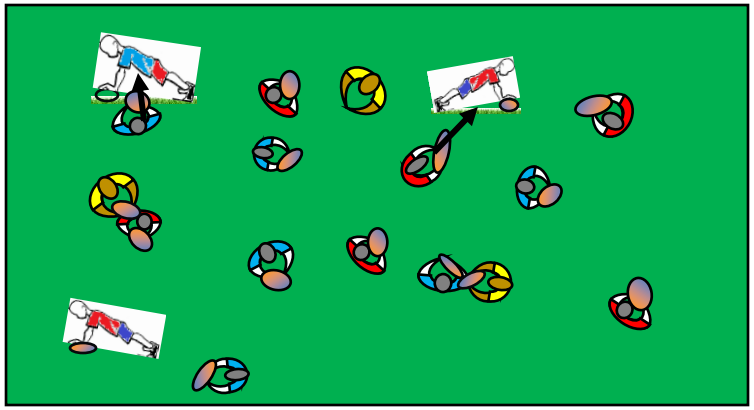
CONTENUS D'ENTRAINEMENTS - PHASES ORDONNÉES

CONTENUS D'ENTRAINEMENT - Les phases ordonnées

Développement des capacités physiques et motrices du joueur

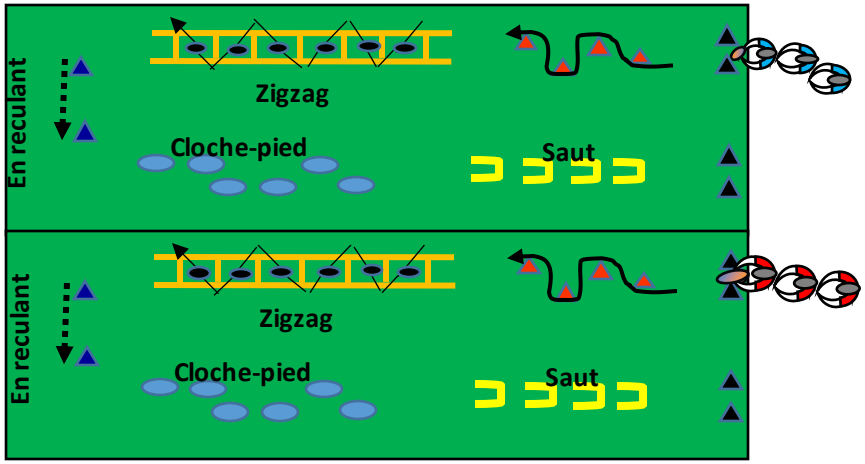
EXERCICE DE GAINAGE

Un ou 2 joueurs (ou +) désignés « Mister Freeze » ; 1 ballon pour chaque joueur sur le terrain.
Courir dans un espace de 15m X 10m.
Lorsqu'un joueur est touché par « Mr Freeze », il est « glacé ». Il se met alors en appui sur ses mains sur le ballon et ses pieds (position de gainage). Il sera délivré lorsqu'un partenaire passera sous lui. Durée 5 à 10'



EXERCICE DE MOTRICITÉ

Motricité en aller-retour :
Course entre les plots (slalom) – maitrise des appuis dans une échelle (appuis pas chassés) – course en marche arrière - sur un pied puis l'autre (cloche-pied et manipulation autour de la taille - sauts pieds joints)



RESSOURCES ÉDUCATEURS

OUTILS PÉDAGOGIQUES

M10

Le site « Formation.ffr.fr »

Le site « Formation.ffr.fr » ne cesse d'évoluer et propose à tous une bibliothèque ainsi qu'une vidéothèque en ligne regroupant plusieurs types de contenus tels que des ateliers en fonction de la catégorie d'âge, des vidéos de situations d'échauffements ou encore de préparation physique spécifique.

Cliquer sur la photo

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Le site « Formation.ffr.fr »

ATELIER n°1 Octobre → Cliquer ici

ATELIER n°2 Novembre → Cliquer ici

ATELIER n°3 Janvier → Cliquer ici

ATELIER n°4 Mars → Cliquer ici

OBJECTIFS

SÉQUENCE 1

Manipuler le ballon et/ou se déplacer

SÉQUENCE 2

Jouer à effectif réduit « contact règlementé »

RÉCRÉATION

Faire ce que je veux « en sécurité »

SÉQUENCE 3

Se renforcer musculairement, lutter, s'opposer

SÉQUENCE 4

Jouer …

Tout en développant ma connaissance de la règle

LES FORMATIONS FÉDÉRALES

Les brevets

4 brevets composent la filière de formation ciblant quatre publics bien différenciés :

Brevet Fédéral « Baby Rugby » U6

Brevet Fédéral « Découverte – Initiation » U8 U10

Brevet Fédéral « Développement » U12 U14

Brevet Fédéral « Perfectionnement » U16 U18

Cliquer ici pour plus d'informations

CHARTE DES ÉDUCATEURS

Droits, Devoirs des éducateurs

Il apporte à l'enfant une formation physique et sportive.
Il lui inculque les « Valeurs du Rugby et de la vie en groupe».

DROITS

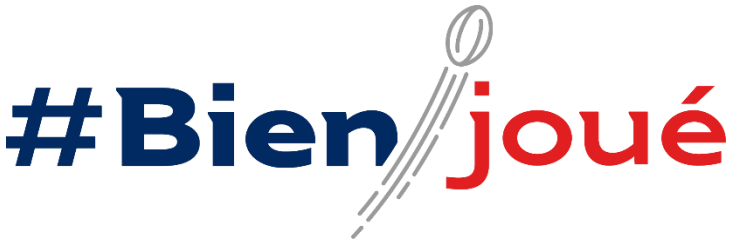
à la reconnaissance liée à son investissement, sa compétence et sa mission éducative à une formation et un recyclage de qualité à l'appui et l'aide de ses dirigeants et collaborateurs de son club contribuant à faciliter sa tâche : administratif, logistique, etc...

DEVOIRS

de préparer des contenus, de séances en relation, avec les objectifs de Formation, de veiller à la sécurité, des joueurs, de chercher toujours à transmettre une technique et une passion, en donnant du plaisir d'échanger avec les parents sur l'évolution de l'enfant

IMPÉRATIFS

d'être intransigeant sur le respect des « valeurs » : Respect, Solidarité, Camaraderie, Tolérance, plaisir…de veiller à donner à TOUS du temps de jeu.



CHARTE DU JOUEUR

Droits, Devoirs des joueurs

DROITS

À une formation de qualité, de s'amuser en toute sécurité, à la reconnaissance de ses efforts, de ses progrès, de ses difficultés.

DEVOIRS

D'être respectueux des règles du jeu, de son encadrement, de ses partenaires, de ses adversaires, de l'arbitre, de son équipement, du matériel et des installations.

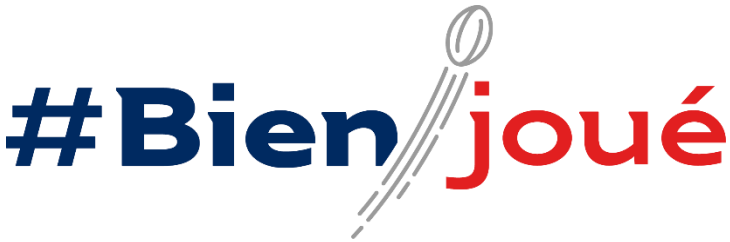
D'accepter le partage du temps de jeu, des honneurs ou des remarques.

IMPÉRATIFS

D'être un compagnon agréable dans la vie de groupe.

D'accepter, voire d'aider ceux qui auraient des difficultés.

D'accepter et de respecter les différences.



Crédits photos : Isabelle Picarel