



## **ECOLE DE RUGBY PLAN DE FORMATION**

**Pour une école de Rugby de qualité.**

Version applicable au 1<sup>er</sup> janvier 2019

### **1. Sommaire**

1. Sommaire .....	1
2. Introduction.....	1
3. Niveaux d'apprentissage .....	2
3.1. Niveau « débutant » .....	2
3.1.1. Comportements observables.....	2
3.1.2. Objectifs .....	3
3.1.3. Situations d'apprentissage .....	3
3.1.4. Démarche.....	3
3.2. Niveau « coopérant » .....	3
3.2.1. Comportements observables : .....	3
3.2.2. Objectifs : .....	4
3.2.3. Situations d'apprentissage : .....	5
3.2.4. Démarche : .....	5
3.3. Niveau « débrouillé ».....	5
3.3.1. Comportements observables : .....	5
3.3.2. Objectifs : .....	6
3.3.3. Situations d'apprentissage : .....	7
3.3.4. Démarche : .....	7
3.4. Niveau « confirmé » .....	7
3.4.1. Comportements observables : .....	7
3.4.2. Objectifs : .....	8
3.4.3. Situations d'apprentissage : .....	9
3.4.4. Démarche : .....	9

### **2. Introduction**

Le Rugby Club de Chilly-Mazarin propose à ses jeunes licenciés un plan de formation pédagogique cohérent permettant aux joueurs de prendre du plaisir à jouer, de s'affronter dans le respect des règles, d'assurer leur progression sportive tout en garantissant leur sécurité.

A ce titre, des situations à effectif total et réduit seront proposées en fonction du niveau de pratique des enfants. Issus du plan du plan de formation fédéral rédigé par la Direction Technique Nationale, plan disponible sur le site Internet de la FFR <https://www.ffr.fr/Au-coeur-du-jeu/Entraîner-Encadrer/Plan-de-Formation-du-Joueur>, et s'appuyant sur des comportements observables par rapport à des comportements attendus, les



apprentissages sont mis en place par nos éducateurs selon les principes déclinés ci-après, en fonction de l'évolution de l'enfant.

## **3. Niveaux d'apprentissage**

L'évolution de l'apprentissage est fonction de la progression du joueur.

### **3.1. Niveau « débutant »**

#### **3.1.1. Comportements observables**

##### **o Participer avec ou sans ballon au jeu de mouvement :**

Peu de mouvements en avançant ou actions individuelles de course : repère utilisé, le ballon (pour le posséder); puis le ballon et la ligne de but (pour le faire avancer).

Des maladresses.

Pas d'avancée en continuité; les passes sont le fait du hasard ou elles sont effectuées pour le débarrasser du ballon.

Les plaquages sont rares; ce sont le plus souvent des blocages debout ou des accrochages. L'opposition se fait le plus souvent en reculant.

##### **o Gérer les contacts, les luttes :**

Des attitudes de crainte par rapport au contact au sol ou à l'adversaire.

Les regroupements sont nombreux, pas structurés, anarchiques; les joueurs sont plusieurs de la même équipe à lutter pour le ballon.

Les joueurs s'engagent différemment dans l'intensité, mais il n'existe pas de différenciation des rôles.

Des joueurs au cœur du regroupement se montrent très actifs.

D'autres joueurs s'investissent moins en périphérie.

Certains restent satellites par crainte ou par tactique.

##### **o Déclencher les lancements de jeu :**

Les lancements de jeu sont peu intelligents, ils opposent les points forts aux points forts adverses.

Il existe souvent des blocages immédiats.

Les joueurs déclenchent des actions de contournement individuelles.

Pas de jeu sans ballon, ni de "pré-action", sur ces phases de lancement.

##### **o Respecter les règles :**

Non-respect des règles fondamentales.

Méconnaissance des droits et devoirs sur le plan de la loyauté et de la sécurité.

Actes d'antijeu : cravates, certains croche-pieds, raffuts trop violents.

Réactions trop énergétiques pour se débattre, poussées sur quelqu'un qui ne s'y attend pas...

Gestes dangereux pour soi, ses adversaires ou ses partenaires.

Le jeu au sol : certains joueurs conservent le ballon au sol.

Le hors-jeu : le soutien est assuré en avant du porteur du ballon.

La marque : le joueur jette le ballon dans l'en-but sans l'aplatir.

### **3.1.2. Objectifs**

Bien que la résolution des problèmes liés à l'incertitude de combat soit prioritaire, ceux de l'incertitude logique n'en sont pas moins présents. Les objectifs se situent principalement au niveau psycho-affectif :

- Prendre du plaisir à combattre loyalement.
- Réguler son énergie dans le jeu de combat collectif.
- Respecter l'adversaire, jouer à combattre.

Mais également au niveau des fondamentaux de jeu :

- Apprendre par nécessité les règles fondamentales : la marque, le hors-jeu, le tenu, les droits et les devoirs.
- Avance seul ou en grappe.
- Empêcher d'avancer seul ou collectivement dans la grappe.
- S'investir dans la lutte collective.

### **3.1.3. Situations d'apprentissage**

#### ○ Les situations tests :

La situation de référence en effectif total, permet l'évaluation des comportements. Une situation test de 1 contre 1 permet également de mesurer le potentiel tactique et affectif dans un rapport homme contre homme.

#### ○ Les situations pédagogiques :

Le jeu ancien permet de revivre et de faire comprendre la nécessité des règles à l'occasion d'une première séance (jeu de bataille).

#### ○ Les exercices :

Exercices d'habileté motrice générale (courir, sauter, rouler, etc...) avec ou sans ballon

Jeu de luttes individuelles ou collectives.

Jeux « à 4 pattes »

#### ○ Les compétitions adaptées :

Règles de jeu adaptées (cf. Rugby Digest).

### **3.1.4. Démarche**

A ce niveau, la démarche doit être totalisante, c'est-à-dire que le joueur construit son rugby et le jeu construit le joueur. L'activité proposée implique les différents plans de l'individu (affectif, cognitif, moteur); elle n'est pas dénaturée, elle est aménagée pour être sécurisante et permettre des progrès sur les deux plans de l'incertitude de combat et de la logique.

## **3.2. Niveau « coopérant »**

### **3.2.1. Comportements observables :**

#### ○ Participer avec ou sans ballon au jeu de mouvement :

Les joueurs avancent individuellement mais passent le plus souvent au moment du blocage, ils attendent d'être pris pour assurer la continuité.

Le soutien au porteur est peu efficace, les joueurs sont nombreux dans l'axe, plus ou moins éloignés du porteur mais peu nombreux sur le plan latéral.

Le joueur opposant est centré sur le porteur du ballon, il commence à être efficace lors des plaquages, il met l'adversaire au sol.

Les joueurs en opposition ne sont pas encore organisés collectivement, ils ne constituent pas toujours un rideau efficace.

Le soutien en opposition est peu ou mal réalisé.

#### o Gérer les contacts, les luttes :

Les regroupements avancent, le ballon est conservé mais pas libéré au bon moment.

Les attitudes sont plus efficaces pour la poussée, le buste est placé, le joueur s'engage avec la tête et les épaules, les jambes sont fléchies.

L'organisation au contact n'est pas bien maîtrisée, le joueur n'est pas fléchi, stable sur ses appuis; le ballon n'est pas éloigné rapidement de l'adversaire.

Le soutien sur les blocages commence à devenir efficace; la répartition des rôles apparaît (arracher, ramasser, pousser, ou repousser sur mêlée spontanée ou maul).

#### o Déclencher les lancements de jeu :

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

Les principes de soutien en utilisation suffisent pour être efficace face à des oppositions mal organisées, les joueurs ne sont pas tous alignés et n'avancent pas ensemble dans le premier rideau.

#### o Respecter les règles :

Les joueurs ont intégré les règles fondamentales.

La manière de marquer en aplatissant le ballon derrière ou sur la ligne de but.

Le hors-jeu dans le jeu courant : très peu d'en-avant volontaire.

Le jeu au sol : lorsqu'ils sont au sol, les joueurs ne jouent plus le ballon.

Les joueurs ont assimilé les notions élémentaires de touche et touche de but.

Le joueur ne respecte pas toujours le règlement sur les phases de blocages.

Il joue le ballon avec les mains lors de mêlée spontanée.

Les joueurs ne se lient pas ou ne participent pas toujours d'une manière licite aux regroupements, ils sont hors-jeu.

### 3.2.2. Objectifs :

#### o Psychologiques et sociologiques :

Prendre du plaisir à combattre loyalement.

Réguler son énergie dans le combat collectif.

Respecter l'adversaire, jouer à combattre.

#### o Perceptifs et décisionnels :

Avancer seul ou en grappe et avancer en utilisant les partenaires proches.

Empêcher d'avancer seul ou collectivement dans la grappe et s'organiser pour s'opposer avec ses partenaires proches.

S'investir dans la lutte lors des phases de blocages.

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

Se placer pour franchir la ligne d'avantage dès le lancement du jeu (sur coup-franc ou pénalité) lorsque l'adversaire est désorganisé.

### **3.2.3. Situations d'apprentissage :**

#### **o Les situations tests :**

Le jeu à effectif total, 1 + 1 contre 1 + 1 sur terrain étroit.

2 contre 1 + 1.

#### **o Les situations problèmes :**

Le jeu de relais constitue une des situations mères à ce niveau, le passe-muraille, les jeux de plaquage, le jeu du miroir.

#### **o Les exercices :**

Utiliser les mêmes exercices qu'au niveau 1.

#### **o Les compétitions adaptées :**

cf. Rugby Digest

### **3.2.4. Démarche :**

La démarche utilisée reste une démarche totalisante, active. L'éducateur met en place des situations de jeu à effectif complet (8 contre 8) adaptées, comportant une pression d'apprentissage afin de permettre aux joueurs de mettre en œuvre des compétences qu'ils ont sur un plan potentiel. L'éducateur détermine les objectifs et définit les principes d'action. Ceux-ci peuvent être donnés au départ ou émerger au travers des bilans en cours de situation. Il organise les groupes, la durée, l'espace, les règles; il fait jouer, anime encourage. Il effectue des bilans en rapport avec les objectifs pendant la situation et remet en pratique. Il réalise un bilan en fin de situation. Une attention particulière doit être apportée à l'ordre des objectifs; en effet, le niveau de jeu évolue sur les plans de l'utilisation et de l'opposition (les principes sont identiques). Il faut donc alterner ces deux types de mise en situation.

Les situations de références 2 x 1 + 1 doivent principalement être travaillées dans le collectif (idem 1).

## **3.3. Niveau « débrouillé »**

### **3.3.1. Comportements observables :**

#### **o Participer avec ou sans ballon au jeu de mouvement :**

Les joueurs avancent et passent le plus souvent avant d'être pris; ils ne choisissent pas toujours le partenaire le mieux placé pour assurer la continuité.

Le jeu au pied est quelquefois utilisé mais le ballon est le plus souvent rendu à l'adversaire sans pression.

Le soutien au porteur devient efficace; les joueurs se placent à la fois sur la largeur et dans l'axe du porteur, mais pas toujours en fonction de l'adversaire.

Le joueur opposant se décentre du ballon, il commence à être efficace lors des plaquages; il avance et met l'adversaire au sol.

Les joueurs en opposition sont organisés collectivement; ils constituent et reconstituent souvent un premier rideau sur toute la largeur qui avance.

Le soutien en opposition est mieux réalisé, le deuxième rideau se met en place à l'intérieur du premier rideau.

L'opposition est capable de récupérer et contre-attaquer sur les pertes de ballon provoquées.

#### o Gérer les contacts, les luttes :

Les regroupements avancent, le ballon est conservé et libéré au bon moment en fonction de la ligne d'avantage (libération lente ou rapide) en fin de niveau.

Les attitudes sont plus efficaces pour la poussée, le buste est placé. Le joueur s'engage avec la tête et les épaules, les jambes sont fléchies, la poussée s'effectue de bas en haut.

L'organisation au contact est mieux maîtrisée, le porteur est fléchi et stable sur ses appuis; le ballon est éloigné rapidement de l'adversaire.

L'organisation du joueur au sol est également plus efficace, il libère et pose le ballon du bon côté.

Le soutien sur les blocages devient efficace, la répartition des rôles (arracheur, pousseur...) est effective.

#### o Déclencher les lancements de jeu :

Certains lancements deviennent stratégiques, ils sont effectués en avançant avec un début de différenciation des rôles (avants, trois-quarts, demis...).

Les joueurs commencent à s'adapter aux points faibles de l'adversaire.

Ils placent un perforant en face d'une zone fragile ou utilisent le jeu au pied s'il n'y a pas de rideau profond.

Les principes de soutien en utilisation suffisent pour être efficace face à des oppositions mal organisées.

Les joueurs opposants ne sont pas toujours alignés et n'avancent pas ensemble dans le premier rideau.

#### o Respecter les règles :

Les joueurs ont intégré les règles fondamentales.

Les joueurs respectent le règlement sur les phases de blocage : hors-jeu, forme de liaisons.

Certains joueurs se retrouvent hors-jeu sur le jeu au pied de leurs partenaires.

Ils ne respectent pas toujours les règles complémentaires sur les nouvelles phases ordonnées à effectif réduit (mêlées, alignement à 3 : hors-jeu, nombre de joueurs participants...).

#### o Organiser les phases ordonnées :

Une ébauche d'organisation est observable lors des touches réduites ou des mêlées à 3; les joueurs utilisent les principes d'efficacité acquis dans les étapes précédentes.

Le placement dans les mêlées n'est pas toujours efficace, les liaisons ne sont pas parfaites.

### 3.3.2. Objectifs :

#### o Psychologiques et sociologiques :

Prendre du plaisir à combattre loyalement.

Réguler son énergie dans le jeu de combat collectif.



Respecter l'adversaire, jouer à combattre.

○ **Perceptifs et décisionnels :**

Dans le mouvement général :

Avancer en utilisant les partenaires proches et plus éloignés, c'est-à-dire choisir la forme de jeu la plus efficace pour continuer d'avancer.

Empêcher d'avancer seul et s'organiser pour s'opposer avec ses partenaires sur plusieurs rideaux.

Sur les phases de fixation :

S'investir dans la lutte lors des phases de blocage.

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

Dans les phases ordonnées :

Se placer pour franchir la ligne d'avantage dès le lancement du jeu (sur coup franc ou pénalité et phases ordonnées à collectif réduit).

### **3.3.3. Situations d'apprentissage :**

○ **Les situations tests :**

Le jeu à effectif total, le 2 + 1 contre 2 + 1 en situation de déséquilibre.

○ **Les situations pédagogiques :**

Travailler le mouvement général du jeu en opposition par la mise en place de rideaux défensifs et du jeu en utilisation par l'alternance intelligente des formes de jeu ainsi que par la gestion des relances.

○ **Les exercices :**

Organisation des joueurs sur les contacts.

Travail synthétique du jeu au pied.

○ **Les compétitions adaptées :**

Cf Rugby Digest

### **3.3.4. Démarche :**

Il n'existe plus à ce niveau une démarche unique utilisée par l'entraîneur. En effet, en fonction des objectifs, il se sert de situations-problèmes, afin de développer les aspects de l'intelligence tactique; mais il met en place également des exercices de perfectionnement technique sur le plan de la polyvalence gestuelle.

## **3.4. Niveau « confirmé »**

### **3.4.1. Comportements observables :**

○ **Participer avec ou sans ballon au jeu de mouvement :**

Deux types de circulation des joueurs et du ballon coexistent, se renforcent et se précisent :



Circulation des joueurs dans les phases de mouvement général et les phases de fixation fugitives avec une redistribution des joueurs en situation de déséquilibre momentanée qui repose sur la lecture du jeu à partir d'un cadre référencé – le plan de circulation.

Circulation des joueurs dans les phases de fixation avec regroupement et les phases ordonnées avec une redistribution des joueurs à l'équilibre nécessitant des organisations collectives et des relances ou des lancements de jeu codifiés, annoncés et connus de tous.

Ces deux types de circulation interdépendantes s'enrichissent mutuellement, se perfectionnent et se complexifient progressivement. Elles permettent une circulation du ballon plus pertinente, une distribution défensive plus efficace et, surtout, facilitent le changement du statut opposant utilisateur ou utilisateur opposant.

#### o Organiser les phases ordonnées :

La spécificité du jeu au poste se précise et les organisations collectives deviennent de plus en plus efficaces.

#### o Gérer les contacts, les luttes :

A partir du cadre de circulation des joueurs (tactique et stratégique), les joueurs subissent ou provoquent des arrêts du ballon qui entraînent des luttes pour sa conservation ou sa récupération.

La redistribution des joueurs, lors de ces arrêts du ballon, l'organisation collective des luttes, associées au perfectionnement de la technique individuelle et au renforcement des qualités physique, permettent de choisir entre une sortie rapide ou retardée du ballon, de décider du côté et de la forme de jeu à utiliser pour la relance, ou bien d'adopter une circulation défensive adaptée.

#### o Déclencher les lancements de jeu :

Tous les lancements de jeu deviennent stratégiques et sont annoncés. Ils se complexifient au fur et à mesure du développement des moyens d'action (ressources perceptives et décisionnelles, techniques spécifiques et qualités physiques).

Les lancements sont parfois programmés sur plusieurs temps de jeu, mais laissent toute liberté au porteur du ballon de prendre des initiatives lorsque se présente l'opportunité.

Progressivement, ses partenaires répondront de manière adaptée à sa prise de décision.

Les systèmes défensifs seront d'autant plus efficaces qu'ils permettront une redistribution en rythme et en nombre des opposants dès qu'ils auront compris les intentions des utilisateurs et perçu l'espace menacé momentanément.

#### o Respecter les règles :

Il ne s'agit plus seulement, à ce niveau, de connaître le règlement; mais de le respecter (souci d'efficacité et de sécurité).

Les joueurs ont totalement intégré les notions de l'utilisation de la règle et doivent s'adapter à la pratique de l'arbitrage.

### **3.4.2. Objectifs :**

Ce sont les mêmes qu'au niveau précédent mais les comportements sont affinés, perfectionnés.

#### o Psychologiques et sociologiques :

Doivent être prises en compte les contraintes et les difficultés que génèrent de nouvelles formes de pression (résultats, médiatisation, finances, relations avec l'employeur, relations familiales...) qui permettent d'envisager l'initiation à une démarche d'entraînement mental (prise en compte d'habiletés telles que la concentration, la motivation, la confiance...).





## RUGBY CLUB CHILLY-MAZARIN

### ○ Perceptifs et décisionnels :

Les mêmes qu'au niveau précédent en ce qui concerne les situations à dominante tactique.  
En ce qui concerne les situations à dominante stratégique, rester dans le système choisi et prendre une initiative dès que l'opportunité se présente.  
Savoir répondre à cette initiative.

### ○ Techniques :

Renforcer la technique spécifique du jeu au poste et assurer la polyvalence sous une forte pression.

### ○ Physiques :

Renforcement musculaire avec ou sans charge.  
Amélioration de la vitesse.  
Développement des filières "aérobie" et "anaérobie".

## **3.4.3. Situations d'apprentissage :**

### ○ Les compétitions adaptées :

Cf Rugby Digest

### ○ Les situations tests :

2 + 2 contre 2 + 2.

### ○ Les situations problèmes :

Dans les situations tactiques (suppléance) à effectif total.  
Dans les situations stratégiques (tâches liées au poste à l'intérieur du système).

### ○ Les exercices :

Utiliser tous les exercices d'habileté gestuelles de technique spécifique, de renforcement musculaire... mais surtout ne pas oublier de les re-contextualiser.

## **3.4.4. Démarche :**

Le dosage dans l'alternance de situations de jeu libre, de jeu dirigé, de situations problèmes en collectif total, de ligne ou homme contre homme, et d'exercices doit être impérativement respecté.