

FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY

**LES CENTRES DE
PERFECTIONNEMENT
DE SECTEUR**

Moins de 15 ans

Le document proposé est un outil de travail et de réflexion qui doit servir de guide.

Conçu pour les CPS réservés aux joueurs de moins de 15 ans, il devra être adapté pour les joueurs des autres catégories

Le Mot du Président

Tous ceux qui vivent de près le rugby savent bien que la catégorie de « moins de 15 ans » est une catégorie charnière, tant dans la formation du joueur qu dans sa fidélisation.

Vous avez donc, vous tous éducateurs de ces jeunes, une mission à la fois exaltante et difficile

C'est pour vous aider qu'ont été mis en place les Centres de Perfectionnement de Secteur. Ces organisations offrent des conditions de travail adaptées qu'on ne peut avoir au quotidien dans les limites du club, pour permettre à chacun d'évoluer à son niveau, tant dans le travail d'apprentissage que dans les formes des compétitions.

L'évolution du jeu, les changements de catégories d'âge nécessitent une définition claire des objectifs et l'établissement de contenus adaptés. C'est l'objet de ce document, réalisé par la Direction Technique Nationale, qui vient s'inscrire dans le projet général de la formation du joueur.

Ce n'est ni un livre de recettes, ni un cadre contraignant mais un outil, un guide, à partir duquel vous construirez ensemble des séances de travail :

- Où la formation du joueur sera au centre de préoccupations
- Où éducateurs et formateurs s'enrichiront en échangeant leurs expériences et en les confrontant aux réalités du terrain, avec d'autres joueurs que les leurs.

En dépassant le cadre du club, vous saurez donner à chacun la possibilité de trouver une place adaptée à son niveau du moment et, selon son évolution technique ou physique, de continuer demain à pratiquer le Rugby et à y prendre du plaisir au niveau qui sera le sien.

De ce projet ambitieux, dont vous êtes les principaux acteurs, dépend en partie l'avenir de notre discipline et, surtout, la possibilité pour les jeunes qui vous sont confiés, d'atteindre tous leur meilleur niveau. Ceci ne doit-il pas être l'objectif premier de tout éducateur ?

Bernard LAPASSET
Président de la F.F.R.

SOMMAIRE

➤ Le mot de Bernard LAPASSET	2
➤ OBJECTIFS des Centre de Perfectionnement de Secteur	
. Aider le joueur à se perfectionner	4
. Participer à la formation de l'éducateur	4
. Compléter la formation du formateur	5
. Assurer la détection des joueurs	5
. Organiser la compétition	6
➤ ORGANISATION des CPS	
. Réunion départementale	7
. Répartition du travail	7
. Déroulement des CPS	8
➤ CONTENU des CPS	
. Le jeu	9
. Le joueur	12
. L'apprentissage	13
. Les objectifs spécifiques	15
➤ PLANNIFICATION des CPS	16
. CPS 1	17
. CPS 2	24
. CPS 3	32
. CPS 4	40
. CPS 5	46
➤ ANNEXES	
. Situations d'apprentissage	51
. Création des différents rapports de force	52
. Circulation des joueurs	53
. Arbitrage à 2	56
. Exercices de plaquage	62
. Evaluation du joueur – Fiche profil	63

OBJECTIFS DES CPS

Aider le joueur à se perfectionner

Le travail dans le CPS est **centré sur la formation du joueur** et non sur la préparation d'équipe.

Le joueur, quel que soit son niveau, placé dans des situations d'apprentissage mieux adaptées, dans un environnement différent de celui dans lequel il évolue habituellement (partenaires, adversaires, éducateurs), doit faire appel à plus de **vigilance et d'attention** .

Les échanges avec de nouveaux partenaires ou adversaires l'aident à mieux s'auto évaluer et sont sources de **motivation** .

Les situations proposées, quelques fois inhabituelles, point de départ de nouvelles recherches, d'efforts et de progrès, seront des éléments de **fidélisation** .

Participer à la formation continue de l'éducateur

La séance se **prépare en commun**, les situations proposées s'articulent autour d'un thème et sont adaptées au niveau momentané des joueurs.

L'éducateur n'est plus seul en face de son groupe hétérogène. Sa position au sein d'un collectif d'éducateurs, avec des joueurs (qu'il connaît peu) de même niveau, lui laisse le temps de réaliser une **observation et une évaluation** plus objectives.

Les échanges avec les autres éducateurs et le formateur l'aident à mieux s'auto évaluer pour **renforcer ou modifier** sa pratique habituelle.

La découverte de situations nouvelles, qu'il anime, vise à **enrichir les contenus de ses séances futures**.

Contribuer à la formation du formateur

Les propositions « **théoriques** » du formateur sont soumises au « feu » du terrain et se **concrétisent**.

Le formateur n'est plus au tableau noir avec des croix, des ronds, des flèches et des mots... Il est placé idéalement en situation d'observateur, il peut mesurer les écarts entre les comportements des éducateurs et ses attendus. Cette observation lui permet de **réguler sa pratique** de formateur.

Les échanges qu'il saura provoquer avec les éducateurs et l'observation des comportements des joueurs l'amèneront à **concevoir de nouvelles situations pédagogiques**.

Assurer l'orientation et la détection des joueurs

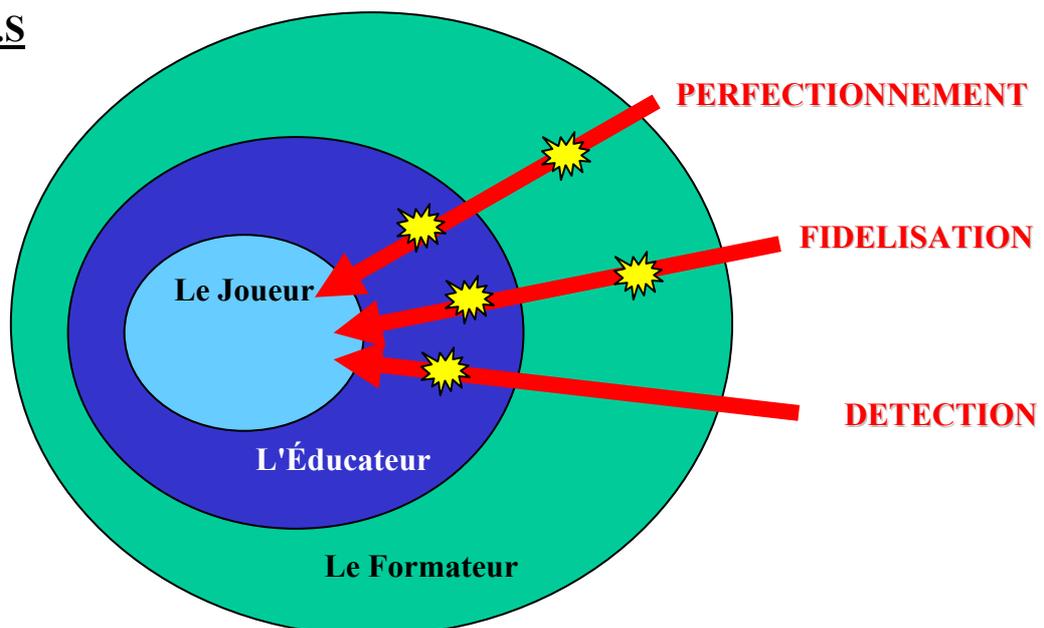
Le CPS est un lieu et un moment où tout est mis en place pour faciliter l'observation et l'évaluation.

La présence de nombreux éducateurs permet **une évaluation croisée et objective** des joueurs évoluant à leur meilleur niveau momentané.

Les membres de l'équipe technique départementale y trouvent un terrain privilégié pour constituer les **équipes représentatives de leur département**.

Les **tests** qui pourraient être proposés facilitent la découverte de joueurs à orienter vers les **pôles espoirs** et contribuent à une meilleure orientation vers des pratiques de compétition adaptées.

Le C.P.S



Organiser la compétition des moins de 15 ans par niveaux de pratique

Le CPS permet **de faire l'inventaire des effectifs** du secteur et d'évaluer les niveaux pour favoriser la participation de tous à des compétitions adaptées.

Le regroupement de tous les jeunes joueurs de la catégorie permet **d'optimiser** :

- le nombre d'équipe à engager dans la compétition **pour que tous puissent jouer**, en suscitant les regroupements possibles ou souhaitables pour un nombre maximum d'équipes.
- le niveau auquel il convient d'engager chaque équipe pour qu'elle soit dans **les meilleures conditions de pratique et de progression**.

La pratique en commun, la connaissance des effectifs et des niveaux de pratique permettront, aussi de programmer la constitution de futures équipes cadettes (éventuellement en regroupement) afin de laisser un minimum de joueurs au bord du chemin.

ORGANISATION DES CPS

Réunion départementale des animateurs responsables des secteurs.

(En début de saison)

Le Cadre Technique, chargé du développement, réunit les responsables des secteurs, qui ont le profil d'un formateur de cadres.

Présentation de l'**esprit** et de la **méthodologie** de travail dans les CPS (cf. objectifs et rappel des caractéristiques des moins de 15 ans).

Définition de la **programmation** (calendrier, lieux, horaires) en collaboration avec la commission des calendriers.

Adaptation locale des **contenus** et de leur répartition.
(cf. contenus des moins de 15 ans)

➤ ***Distribution des tâches pour chaque CPS et désignation des encadrements.***

Un responsable **administratif** (convocations, stade, matériel, sécurité, repas ou goûters...).

Un responsable **technique** du Comité Départemental chargé de l'animation pédagogique (réunion préparatoire, gestion, coordination, bilan).

Les **éducateurs des équipes concernées**, auxquels viendront s'ajouter des éducateurs en formation, des professeurs d'EPS (sections sportives des collèges et lycées) et des arbitres stagiaires en formation.

➤ ***Répartition des groupes de travail***

Pour chaque CPS sera prévue une répartition des clubs d'un même secteur géographique afin d'accueillir environ 60 à 90 joueurs de la catégorie qui seront répartis sur 3 niveaux.

➤ ***Recensement du matériel***

2 terrains contigus, 60 à 90 chasubles réversibles, ballons, pharmacie...

Déroulement des CPS

- **Avant le CPS (le matin, la veille ou en soirée dans la semaine précédente)**

Réunion préparatoire de l'équipe d'encadrement animée par le responsable du secteur.

Rappel de l'ensemble des contenus de tous les CPS et **sensibilisation aux actions conduites pendant la saison** (trophée « France télécom », opération « je joue aussi arbitre », passeport et mesures de sécurité, tournois inter départementaux).

Etude du **contenu** du CPS par les éducateurs.

Définition des **tâches** et répartition **des intervenants** sur les ateliers.

Répartition des joueurs par **groupes de niveau**.

Exemple : 36 A (3x12), 30 B (3x10), 24 C (3 x8)
ou 24 A (2x12), 20 B (2x10), 16 C (2x8)

- **Pendant le CPS**

Aménagements éventuels : des groupes de travail, de la répartition des éducateurs, de l'attribution des terrains, des horaires...

Régulation de l'animateur, si nécessaire, dans le déroulement (qualités et durée des interventions, modifications des situations proposées...).

Evaluation avec tous les éducateurs du travail effectué (**pendant le goûter**) bilan sur les joueurs avec les éducateurs des clubs, bilan sur les interventions des éducateurs en formation (2eme cycle/BE).

- **Après le CPS**

Compte rendu adressé à tous les clubs.

Invitation pour le prochain CPS en proposant les contenus et, le cas échéant, une nouvelle répartition des joueurs (changement de niveau).

CONTENUS des CPS

Préambule

Le CPS est un lieu de rencontre, d'échange et de travail dans lequel le joueur, l'éducateur et le formateur viennent vivre un moment fondamental de leur formation. Il est un des éléments incontournables du processus de formation du joueur de moins de 15 ans.

L'observation des joueurs en jeu total va permettre aux éducateurs de mieux agir dans le processus d'auto-construction du joueur.

Il est nécessaire de se fixer un cadre d'observation pour dégager des comportements caractéristiques qui traduisent les ressources mises en œuvre dans les différentes phases du jeu .
Pour interpréter ces comportements, il est nécessaire de les situer par rapport à **nos conceptions du jeu, du joueur, et de l'apprentissage.**

LE JEU

1. Notre conception du jeu

Cette conception prend en compte les constantes du jeu pratiqué au plus haut niveau (haut niveau de pratique), mais aussi son évolution (vers le haut niveau théorique). Elle laisse place à la créativité permanente des joueurs et des entraîneurs.

Le Rugby est un **sport collectif de combat**, donc d'affrontement et d'évitement, c'est à dire une confrontation entre deux équipes qui luttent et se déplacent dans le respect des règles pour marquer.

- **Les Principes Fondamentaux** : Les utilisateurs et les opposants s'attaquent mutuellement **en avançant** (individuellement et collectivement) au contact et dans les espaces libres de manière organisée.
Les Utilisateurs et les opposants **avancent** et **assurent la continuité** du mouvement qui avance pour modifier le rapport de forces à leur avantage.
Ces modifications doivent être analysées au plan collectif total, au plan collectif de ligne et au plan homme contre homme. Elles se traduisent par des situations d'équilibre, de déséquilibre avantageux ou désavantageux en fonction du nombre, du positionnement ou du potentiel des joueurs engagés momentanément dans la même action.

- **Les Principes d'Action** : **Créer du mouvement** dans un cadre référencé de circulation des joueurs **pour opposer le fort au faible** et gagner plus facilement les défis collectifs et individuels.
Jouer avec l'adversaire (en prenant en compte l'espace et le partenaire) avant de jouer avec le ballon.
Gagner le ballon, maîtriser l'opposition, conserver le ballon, le récupérer.

➤ Les Situations Tactiques et les Situations Stratégiques :

- Le mouvement du ballon, le mouvement des partenaires et des adversaires en train de se répartir dans l'espace, les prises d'initiative du partenaire (porteur du ballon) ou de l'adversaire direct du porteur du ballon, sont autant de **repères** et de **signaux** que le joueur doit apprendre à reconnaître pour communiquer, se déplacer, lutter ou jouer avec le ballon de manière efficace. Il accomplit ainsi les tâches relatives à son **rôle** momentané. Ces tâches obéissent à des **règles d'action**. C'est le début de la construction d'un **référentiel de jeu** dans lequel les prises d'informations en plein mouvement vont permettre aux joueurs de répondre aux problèmes rencontrés dans les **situations tactiques** qui entraînent la mobilisation des ressources nécessaires à la réalisation de sa tâche. Ce type de situation se rencontre prioritairement dans les phases de mouvement général et les phases de fixation fugitives.
- Lorsque le mouvement du ballon et des joueurs n'est plus significatif, les joueurs n'ont plus les repères suffisants pour « guider » leur déplacement. Il est donc nécessaire de faire appel à des **systèmes** pour que chacun puisse accomplir la ou les tâches relatives à son poste et répondre ainsi aux problèmes rencontrés dans les **situations stratégiques**.
Ces systèmes, qui peuvent s'appuyer sur des règles d'action spécifiques, viennent compléter et affiner le **référentiel** : l'annonce des systèmes par le leader résulte d'un **choix fait à priori** avant le lancement ou la relance du jeu. Leur réalisation implique la sollicitation de ressources spécifiques de la part des joueurs. Ce type de situation se rencontre principalement sur les phases ordonnées.

2. Les comportements observés :

➤ Assurer la continuité du mouvement qui avance

Utilisateurs et opposants avancent ou **aident leurs partenaires** à avancer de manière organisée au contact, ou dans les espaces libres, **pour marquer ou modifier le rapport d'opposition à leur avantage** dans les trois grandes phases du jeu.

➤ Intégration dans le jeu de mouvement

En utilisation, **le porteur du ballon** essaie parfois de passer avant d'être pris par l'adversaire. Il défie quand il le décide, ou joue au pied en fonction de la défense proche. Il prend en compte ses partenaires situés à proximité et les utilise, mais n'a ni prévu de se **démarquer avant d'avoir reçu le ballon**, ni prévu, d'aider à agir après avoir effectué sa passe ou, en cas d'échec dans le défi, de s'orienter au moment du contact.

Ses partenaires proches sont prioritairement présents pour utiliser le ballon sans avoir tenté de se démarquer préalablement. Ils n'assurent pas immédiatement les tâches liées à **la conservation** et ne se soucient pas de leurs rôles **en cas de perte** du ballon.

Ses partenaires plus lointains ne se sentent que peu concernés.

En opposition, **l'adversaire direct du porteur du ballon** prend souvent en compte les adversaires proches. Il a quelques problèmes à se décentrer du ballon, parfois il **coopère** avec ses partenaires pour choisir entre plaquer ou « glisser ».

Ses partenaires proches s'intègrent dans ce dispositif, ils sont capables de **suppléer et récupérer** le ballon mais ne se soucient pas de leurs rôles pour **contre attaquer**.

Les partenaires plus lointains ne se sentent pas tous concernés et sont souvent surpris par une percée, par le jeu au pied de l'adversaire ou par la contre attaque d'un partenaire.

Les joueurs ne s'intègrent pas dans un plan de circulation des joueurs référencé.

➤ **Gestion des contacts et des luttes**

Les joueurs devraient maîtriser les problèmes liés au combat au corps à corps. Cependant des problèmes subsistent : une formation initiale ne prenant pas en compte cette dimension, une croissance plus ou moins tardive, l'arrivée de nouveaux joueurs, ou bien encore la présence de joueurs inconnus, entraînent une légère régression.

Le plan de circulation des joueurs n'étant pas assimilé, le joueur ne peut pas donner un sens à son rôle au moment des contacts et des phases collectives de conservation ou de récupération.

➤ **Organisation pour les conquêtes et les lancements de jeu**

Le manque d'analyse du contexte fait que **l'équipe ne joue que** sur ses points forts aussi bien en utilisation qu'en opposition.

Le plan de circulation des joueurs n'étant pas assimilé, les **systèmes** mis en place n'ont pas de signification pour le joueur.

La lecture du jeu en plein mouvement étant insuffisante, **la « sortie » des systèmes** devient difficile.

Lorsque l'analyse du contexte est satisfaisante, que le plan de circulation est suffisamment intégré et que les ressources perceptives sont, momentanément, suffisamment développées, on s'aperçoit que le manque **d'organisation collective** et **de technique spécifique** sont les facteurs limitant des systèmes mis en place lors des phases de conquête et de lancement.

➤ **Respect des règles**

Les règles fondamentales sont connues et respectées, les règles concernant les phases de fixations sont connues mais pas intégrées par tous, les règles complémentaires seront découvertes avec les « nouvelles » phases ordonnées.

LE JOUEUR

➤ Les caractéristiques du joueur de moins de 15ans

Morphologie :

Poussée importante de croissance, inégalités morphologiques, phénomènes de compensations du rachis.

Fonctionnel :

Dysfonctionnement hormonal, trouble de l'appétit, du sommeil, et de l'humeur.
Grande fatigabilité.

Moteur :

Grande modification du schéma corporel,
mouvements parasites, incoordination passagère et instabilité motrice.

Psychologique :

Ces transformations difficiles à vivre inquiètent et déstabilisent : réactions de stress (agressivité ou introversion).
Esprit très critique voire outrancier, va de l'enthousiasme à la dépression.
Structuration active de la personnalité.

Social :

Opposition aux institutions, à la famille.
Recherche de solitude mais aussi d'appartenance à un groupe (look, idées...).
Comportement explosif, impatience.
Très influençable.

➤ Les ressources du joueur

Pour répondre aux exigences du jeu de plus en plus importantes et répondre de mieux en mieux aux problèmes rencontrés dans les **situations tactiques** et **stratégiques**, le joueur devra apprendre à **percevoir, juger, décider et agir** de plus en plus vite et de manière pertinente.

Sa perception, son jugement, sa décision et sa réponse, ne doivent pas être déformés, voire occultés, par la crainte ou par un sentiment de trop grande dominance. Il doit être capable de coopérer (**ressources affectives et relationnelles**).

Il doit voir et reconnaître la situation pour accomplir la tâche immédiate (**ressources perceptives et décisionnelles**), le geste accompli doit être suffisamment efficace (**ressources techniques**, polyvalence gestuelle) et réalisé avec la vitesse et la force nécessaires (**ressources physiques**).

Tous ces facteurs sont interdépendants et constituent l'ensemble des ressources sollicitées dans tout acte tactique. Le développement de ces ressources entraîne le joueur dans une spirale de progrès, à condition de mobiliser et de développer dans le même temps **les habiletés mentales**.

L'APPRENTISSAGE

Le joueur de rugby est placé dans des situations où **le risque potentiel est constant**. Pour lui permettre de pratiquer l'activité dans les meilleures conditions, toutes les mesures de sécurité doivent être mises en œuvre, en créant un climat d'apprentissage préservant l'intégrité physique et psychique.

➤ Le Climat d'Apprentissage

On trouve **au centre** du "concept pédagogique" le **dialogue** entre partenaires, c'est à dire **entre l'Éducateur et le Joueur**. Cette collaboration se caractérise par l'échange d'expériences individuelles et d'informations importantes pour le processus d'apprentissage. Elle débouche sur des rapports privilégiant la confiance et la responsabilité.

On comprend mieux l'importance des **rappports joueurs - éducateur-** qui vont déterminer le cadre dans lequel les acteurs vont évoluer. Ce cadre est régi par un certain nombre de règles agréées par l'ensemble du groupe et qu'on appelle « **les règles de vie** ».

La cohésion de l'ensemble est garantie par le niveau d'exigence réciproque entre les joueurs et les éducateurs, ce qui confère aux deux parties une **obligation de qualité permanente**.

Le **joueur**, qui n'est pas seulement le consommateur d'un contenu conçu et conduit par son éducateur, **mobilise ses propres ressources** pour progresser, en pleine conscience de ce qu'il met en œuvre, ce qui demande **partage du projet et des données théoriques**.

➤ La Méthodologie

Notre méthodologie consiste à **traiter l'activité** en allant **du simple au complexe** et **du général au particulier**, en respectant une rotation des dominantes momentanées. Le travail "méthodo-pédagogique" ne sera pas axé uniquement sur une optimisation de la performance, mais devra tenir compte également du développement de la personnalité.

L'éducateur doit s'employer à développer les ressources du joueur, en lui proposant des situations d'apprentissage où chacune sera mobilisée en terme de **priorité momentanée** (dominante).

Une **rotation méthodique des dominantes** entraînera le joueur dans une **spirale de progrès** à tous les plans, pour autant que l'éducateur sera capable de **créer un climat d'apprentissage** permettant de solliciter et développer les **habiletés mentales** (motivation et confiance, concentration, vigilance, ...), condition indispensable à une mobilisation et au développement efficace des autres ressources.

➤ **Les Thèmes de travail**

Extraits de l'observation du jeu produit momentanément, ils sont déterminés en référence:

- à notre conception du jeu et de ses fondamentaux,
- du Mouvement Général vers les phases Ordonnées
- de la tactique vers la stratégie
- de la suppléance au poste

et se traduisent en termes de **Principes d'action ou de Règles d'action**.

➤ **Les Objectifs**

Ils sont déterminés en référence à notre conception du **joueur et de ses ressources** et se traduisent en termes de dominantes momentanées.

➤ **Les Situations d'apprentissage**

Elles vont du **jeu libre** à l'**exercice** en passant par des **situations problèmes**.

C'est l'alternance de ces types de situations en **collectif total** ou à **effectif réduit** qui permettra à l'éducateur d'aider le joueur à **construire** son rugby.

➤ **Les « Voies rapides » d'apprentissage**

Notre conception de l'apprentissage répond à notre démarche pédagogique :

« Le joueur construit son rugby, le Rugby construit le joueur ».

Cependant des **voies rapides** peuvent et doivent être utilisées en ce qui concerne les ressources physiques, la technique spécifique nécessaires à la mise en place de systèmes ou pour assurer la sécurité des joueurs. Les exigences de la compétition (ex : début de saison) peuvent amener l'entraîneur à utiliser ces « voies rapides ». C'est, par exemple, la mise en place de systèmes (ensemble de combinaisons), l'organisation préméditée du déplacement de groupes de joueurs sur le terrain, qui peuvent faciliter la tâche de chacun.

Les difficultés qui risquent d'apparaître peuvent avoir alors 2 origines :

- Les joueurs ne disposent pas d'un bagage suffisant pour répondre à l'imprévu quand il se présente.
- Les systèmes choisis ne sont pas en cohérence avec les principes ou règles d'action construits sur la durée.

Les objectifs spécifiques

Santé, sécurité, fidélisation, autonomie, créativité, adaptabilité.....

- Garantir des conditions de **sécurité en responsabilisant** le joueur, en lui faisant exécuter des exercices d'éducation posturale, de renforcement et de préparation aux plaquages, regroupements, mêlées et touches et en l'incitant à solliciter son éducateur pour compléter son passeport.
- Assurer **un climat d'apprentissage** dans lequel le joueur prendra du plaisir et qui lui donnera envie de participer à toutes les manifestations organisées, pour lui, au plan de son club, de son secteur et de son département.
- Organiser les situations pour que le joueur devienne le **principal acteur de son apprentissage**.
- **Affiner les objectifs des catégories précédentes en développant chez le joueur la prise en compte de l'ensemble des dispositifs pour « assurer la continuité du mouvement qui avance ».**
- Favoriser la prise de conscience du joueur **sur les effets** de ses déplacements et de ses luttes **sur le dispositif adverse (ce qui donnera du sens au travail exigé)**.
 - En l'aidant à se construire **des repères**.
 - En mettant en place les bases **d'un plan de circulation des joueurs** dans les phases de mouvement général (en utilisation et en opposition).
 - En insistant sur **la prise d'initiative individuelle** et la réponse collective des joueurs à cette initiative.
 - En améliorant ses **qualités gestuelles, d'équilibre et de coordination**.
- Aider le joueur à mieux répondre aux problèmes liés **aux situations tactiques** (rencontrés principalement dans les phases de mouvement général et les phases de fixation), aborder les problèmes concernant **les situations stratégiques** (rencontrés principalement dans les phases ordonnées) et **surtout faire comprendre le lien étroit entre ces 2 types de problèmes**.
 - En proposant prioritairement des situations à dominante perceptive et décisionnelle.
 - En améliorant la technique individuelle (polyvalence).
 - En abordant les techniques spécifiques et les organisations collectives.
- Favoriser la compréhension et l'utilisation **des règles complémentaires** au fur et à mesure des besoins.

PLANNIFICATION des CPS

CPS 1 :

Amélioration du plan de circulation des utilisateurs pour s'intégrer plus efficacement dans le mouvement.

CPS 2:

Amélioration du plan de circulation des opposants pour s'intégrer plus efficacement dans le mouvement.

CPS 3:

Amélioration de la gestion des arrêts du ballon en utilisation et en opposition (le jeu sur plaquage ou blocage)

CPS 4:

Perception des moments de transformation du jeu et perfectionnement technique dans les formes de jeu.

CPS 5:

Présentation du « Parcours collectif » et amélioration technique.

Les équipes départementales.

Pendant les vacances scolaires :

- **Préparation des équipes M15**
- **Participation à des tournois de proximité, 3 à 4 départements, avec des équipes de niveau A**
- **Participation au tournoi du Secteur FFR réunissant toutes les équipes des départements du Secteur FFR (Détection pour les propositions aux Pôles espoirs FFR).**

LE CENTRE DE PERFECTIONNEMENT DE SECTEUR

N°1

**Amélioration du plan de circulation des utilisateurs pour
s'intégrer plus efficacement dans le mouvement.**

CPS 1

Relire le préambule

Amélioration du plan de circulation des utilisateurs pour s'intégrer plus efficacement dans le mouvement.

SITUATIONS PROBLEMES

On ne joue pas seulement avec le ballon. Jouer au rugby, c'est d'abord jouer avec les adversaires en prenant en compte les partenaires et l'espace.

Situation 1

Circulation des joueurs
Rendre le joueur capable d'utiliser des espaces libres.

Situation 2

Jeu des relais

Situation 3

2 contre 1 + 1

COMPETITION

Tournois triangulaires de rugby à 12 en niveau A , de rugby à 10 en niveau B et de rugby à 8 en niveau C

REGLEMENT ET ARBITRAGE

Répartition des rôles dans le double arbitrage
Affinement des règles fondamentales en rapport avec les principes fondamentaux.
Insister sur la règle plaqueur/plaqué surtout en terme de sécurité.

SECURITE

Ref : Le passeport

Faire exécuter tous les exercices posturaux, de gainage et de plaquage en début de CPS, ceux d'étirements en fin de CPS et les exercices préparatoires aux regroupements pendant la pause entre 2 matches.

Objectif(s)

- Aider les joueurs à identifier et s'approprier les repères de circulation.

Comportements attendus :

Porteur : j'avance et utilise le partenaire le mieux placé pour avancer avant d'être bloqué .
si j'arrive au contact, je m'organise (tête , dos , bassin) pour conserver le ballon et le rendre disponible pour mes partenaires

Non Porteur : si je suis à l'extérieur de mon partenaire (le ballon se rapproche de moi), je cherche à me démarquer sur la largeur du terrain.

si je suis à l'intérieur du ballon (il s'éloigne de moi), je soutiens le porteur du ballon en me plaçant dans son axe (dans son dos). S'il se fait prendre avec le ballon, je viens l'aider à le conserver et à l'utiliser.

Opposants : j'empêche le plus rapidement possible les adversaires d'avancer.

si je suis proche du porteur je le plaque.

si je suis éloigné du porteur je m'informe sur le placement de mes partenaires et des adversaires, je prends en charge l'un d'eux, et cherche à avancer rapidement avec les autres.

Dispositif :

Groupe: env 8 joueurs par équipe

Espace : larg : doit permettre de jouer dans le même sens si pénétration ou blocage.

Temps: 4 à 5 ballons par équipe du partenaire

Matériel: ballon, balises et maillots

But : marquer

Score : 5 pts par essai

Points sur le bon choix

Consignes, règles :

- *pour tous* : respect du règlement

: respect des consignes

Critères de réussite : les utilisateurs battent le rideau défensif sans blocage prolongé.

EXEMPLES DE LANCEMENTS

<p>E par sa course et en donnant un temps d'avance aux utilisateurs génère un déséquilibre</p>	<p>Au signal « 1 » les utilisateurs touchent la ligne de touche et vont jouer, au signal « 2 » même chose pour les opposants : plus il y a de temps entre « 1 » et « 2 » plus le déséquilibre créé est important.</p>	

POUR EVALUER- REGULER**COMPORTEMENTS OBSERVES**

- Courses en travers du porteur du ballon
- Difficultés à se déplacer pendant la phase de pré lancement
- Répartition des rôles inefficace (« ils font tous la même chose »)
- Les opposants ne posent pas assez de problèmes aux utilisateurs.

INTERVENTIONS POSSIBLES

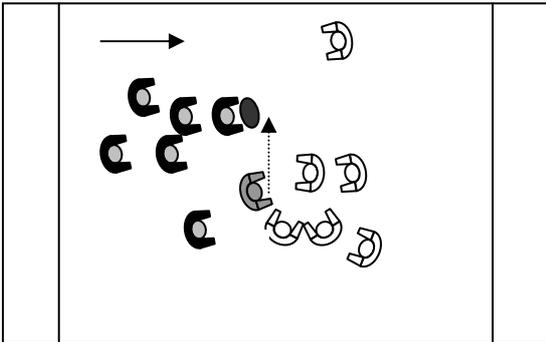
- démontrer par arrêts images les « fermetures de portes » provoquées par ces courses.
- montrer que pendant qu'on court en travers, la défense avance
- insister sur la notion de démarquage et aider les joueurs à choisir les bonnes répartitions de rôle (qui soutient dans l'axe, qui se démarque plus loin ?)
- Utiliser des situations en collectif très réduit (3+1c 2+2 ...)
- réduire le déséquilibre généré par le pré lancement.

POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION**VARIANTES**

- Toutes les variations possibles de rapport de force (de très favorable à très défavorable).
- Sur la même structure renforcement de la répartition défensive des joueurs, en donnant des consignes aux utilisateurs.

EFFETS RECHERCHES

- tenir compte de l'évolution du niveau des joueurs, construire avec eux des repères qui les aideront à bien se répartir les rôles en attaque comme en défense.
- Le jeu au pied va apparaître si les opposants sont organisés en barrage
- améliorer les réponses défensives collectives.

JEU DES RELAIS et surnombres		CPS n°1	Sit 2
Objectif(s)	Comportements attendus :		
<ul style="list-style-type: none"> Susciter et valoriser la coopération par un système de score : <ul style="list-style-type: none"> début de la continuité du mouvement faire avancer un partenaire 	<p>Pour tous : prendre des initiatives</p> <p>Porteur : j'avance avec le ballon dans les espaces libres. avant de ne plus pouvoir avancer, je m'organise pour continuer à faire avancer l'équipe, je passe à un partenaire près de moi qui peut continuer. si je suis au contact, je m'organise pour conserver le ballon , je me tourne vers mes partenaires si je suis au sol, je lâche le ballon vers mes partenaires</p> <p>Non Porteur : je me place près du porteur afin de pouvoir recevoir le ballon, pousser, ou protéger (jambes fléchies , dos placé , tête relevée) pour continuer d'avancer.</p> <p>Opposant direct : je me place en face du porteur en avançant, pour l'amener au sol ou en touche, je me baisse en regardant la taille, je ceinture, je serre les jambes pour aller au sol avec le porteur</p> <p>Opposant en soutien : Je me replace, afin de revenir opposant direct pour être en face des futurs porteurs de ballon</p>		
Dispositif :			Critères de réussite
<p>Groupe: 6 à 8 par équipe</p> <p>Espace: larg : env 15 m long : env. 30m + en- buts</p> <p>Temps: durée = séquence de jeu 2 à 3 min Plusieurs manches</p> <p>Matériel: ballon lesté 2kg ou + si nécessaire ou ballon normal</p>			<p>Les utilisateurs avancent en continuité, le soutien se déplace afin d'être efficace, les blocages restent brefs dans le temps.</p>
But : Marquer plus que l'adversaire			
Score : 5 pts par essai plus 1 ou 2 points par relais (donner à un joueur qui avance et me dépasse)			
Lancement du jeu : dans un premier temps , avantageux , l'Educateur donne le ballon en avançant à un joueur démarqué, et sans attendre l'organisation des opposants après essai.			
Consignes, règles :			
<p>Règles fondamentales: hors jeu, en avant, le jeu au sol.</p> <p>Respect du lancement de jeu, les opposants se replient tant que le joueur utilisateur n'a pas reçu le ballon.</p> <p>Préciser et faire répéter ce qu'est un relais efficace</p>			
POUR EVALUER - REGULER			
COMPORTEMENTS OBSERVES	INTERVENTIONS POSSIBLES		
<ul style="list-style-type: none"> des joueurs n'avancent pas avec le ballon les joueurs passent le plus souvent au contact, <u>beaucoup de blocages</u> les utilisateurs avancent très facilement 	<ul style="list-style-type: none"> → revenir au jeu des zones par niveau → rappel des principes de l'étape précédente → compter les bons relais AVANT le blocage → points pour les opposants, si blocage trop long → lancement plus difficile en équilibre ou en reculant 		
POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION			
VARIANTES	EFFETS RECHERCHES		
<ul style="list-style-type: none"> utiliser encore le ballon lesté au début d'étape lancer le jeu par un joueur sous pression en reculant la largeur du terrain points pour les relais extérieurs au mouvement début du jeu avec opposants SUR ET HORS du terrain et entrée progressive à l'appel de numéros points pour l'adversaire si hors-jeu sur regroupements 	<ul style="list-style-type: none"> → facilite l'opposition , le rôle des soutiens → pour mettre en difficulté les joueurs dominants ou pour favoriser l'opposition → augmenter ou diminuer la densité du barrage défensif → sensibiliser pour le soutien plus efficace → désordre pour les opposants → renforcer la connaissance du règlement 		

2 contre 1 + 1		CPS n°1	Sit 3
<p>Objectif(s) <i>Priorité perceptive et décisionnelle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer l'efficacité au point de rencontre • Isoler toutes les composantes de la cellule « porteur – adversaire - partenaire » 	<p>Comportements attendus :</p> <p>Porteur : j'avance le plus droit possible, place mon regard pour voir adversaires et partenaire, fait avancer mon partenaire avant d'être bloqué et cours rapidement pour le soutenir. si j'arrive au contact, je m'organise (tête, dos, bassin) pour rendre le ballon disponible pour E qui le passera à mon partenaire</p> <p>Non Porteur : je soutiens mon partenaire en me plaçant devant l'espace libre (« à l'extérieur ») et en me tenant prêt à recevoir le ballon. s'il se fait prendre avec le ballon, je me prépare à recevoir la passe de E qui va récupérer le ballon.</p> <p>1^{er} Opposant : j'avance rapidement puis contrôle ma vitesse pour plaquer le porteur avant qu'il passe le ballon si je ne suis pas fixé par la passe, je vais vite plaquer le partenaire du porteur qui reçoit le ballon</p> <p>2^{ème} Opposant : je respecte les consignes qui concernent mon intervention et idem 1^{er} défenseur.</p>		
<p>Dispositif :</p> <p>Groupe: 2 utilisateurs et 2 opposants</p> <p>Espace: larg : env 15 m long : env. 20 m</p> <p>Temps: 3 à 4 ballons par équipe.</p> <p>Matériel: ballon, balises et maillots</p> <p>But: Marquer plus que l'adversaire</p> <p>Score : 5 pts par essai + 2 pts si passe au temps juste - 2 points si blocage et utilisation de E</p> <p>Consignes, règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour tous: respect du règlement - pour les utilisateurs : respect des consignes liées au lancement. Si blocage ou plaquage du 1^{er} attaquant, E récupère le ballon et le passe au 2^{ème} attaquant. - pour les opposants: 1^{er} opp : je me charge du 1^{er} attaquant 2^{ème} opp : je m'adapte à la situation pour empêcher les utilisateurs de marquer. 			
	<p>Lancement du jeu : quand E lance le ballon en l'air :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les utilisateurs se déplacent sur la largeur du terrain • les opposants entrent sur le terrain par leurs balises d'entrée. Ils ne pourront avancer (dépasser le niveau de leur balise) qu'à la passe de E au premier utilisateur. 		
		<p>Critères de réussite : Essais marqués sans arrêt du mouvement du ballon.</p>	
POUR EVALUER- REGULER			
COMPORTEMENTS OBSERVES		INTERVENTIONS POSSIBLES	
<ul style="list-style-type: none"> - les joueurs hésitent à avancer, fuient les défenseurs - tendance à aller au contact avant d'essayer de faire avancer le partenaire - peu d'implication sur le plan défensif - le partenaire du porteur reçoit le ballon arrêté - joueurs dominants sur le plan physique 		<ul style="list-style-type: none"> → utiliser des situations d'appel aidant à résoudre les problèmes affectifs → faciliter le lancement en plaçant les joueurs sur le terrain avant le lancement. → jouer sur le temps de départ du 1^{er} opposant → arrêts sur image, faire chercher... → score sur les plaquages réussis → renforcer la notion de « prise d'élan » → faire des groupes de niveau → si dominants utilisateurs : faire avancer plus rapidement les opposants, si dominants opposants faire l'inverse. 	
POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION			
VARIANTES		EFFETS RECHERCHES	
<ul style="list-style-type: none"> - Faire évoluer le nombre de joueurs (2 x 1, 2 + 1 x 2 ...), les temps d'entrée ... - Action terminée si blocage du porteur du ballon. - Arrivée d'un autre joueur si blocage du porteur du ballon, pour aider à la conservation et à l'utilisation. - Axer le travail sur la défense en donnant des consignes aux attaquants (garde, donne, feinte de passe ...) 		<ul style="list-style-type: none"> → faire vivre un grand nombre de situations, éviter une forme de stéréotype. → renforcer les exigences sur les bons choix du porteur du ballon. → apprentissage du rôle du soutien « axial » → apprentissage sur la coopération défensive 	

REGLEMENT et ARBITRAGE

1. Répartition des tâches dans le double arbitrage.

Les 2 arbitres se font toujours face, ceci pour favoriser leur communication.

Le terrain est partagé dans le sens de la longueur, le partage des responsabilités entre les 2 arbitres dépendra de la zone de terrain dans laquelle sera le ballon (exemples plus bas): pour simplifier on peut dire que "si le ballon est dans ma zone, je m'occupe de tout ce qui sera proche du ballon, si le ballon n'est pas dans ma zone, je m'occupe des joueurs plutôt éloignés du ballon (et de ceux invisibles pour mon partenaire arbitre)".

Il fait toujours signe lorsque il a vu une faute, même s'il ne veut pas la siffler tout de suite (en attendant de voir s'il y a un avantage pour l'adversaire) : il doit tendre le bras vers l'équipe non fautive, son partenaire (les joueurs, les entraîneurs, le public) saura qu'il a bien vu la faute.

Il ne faut pas qu'il hésite à signaler aux joueurs qu'ils sont hors jeu, à leur dire de ne pas jouer au sol ...

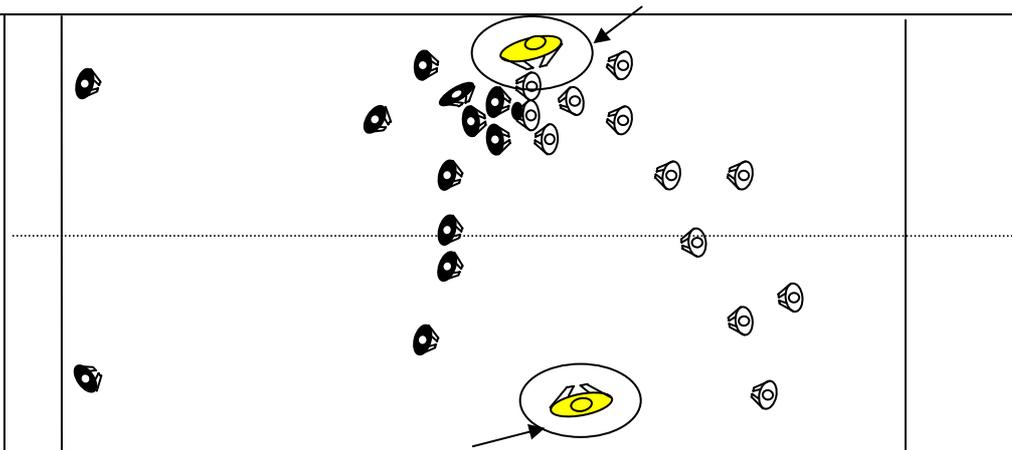
Il sera toujours temps de les pénaliser s'ils ne tiennent pas compte de ses mises en garde.

Son coup de sifflet est bref et très net: il doit être entendu de tous les joueurs (sécurité) et faire sentir sa maîtrise (je sais ce que je siffle).

S'il y a désaccord entre les deux arbitres sur une faute, ce n'est pas grave, ils en discutent rapidement pour juger laquelle a précédé l'autre.

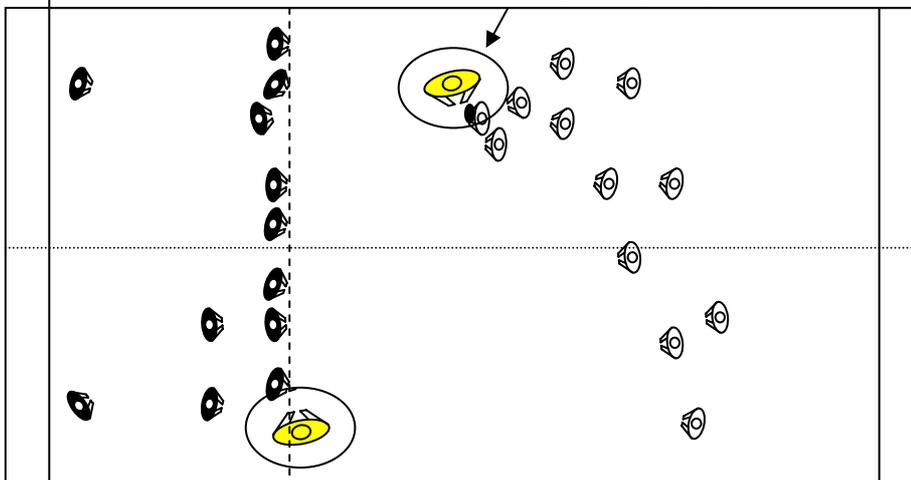
Et, bien entendu, il ne se précipite pas pour siffler (sauf s'il y a danger pour les joueurs), il attend de voir si la faute peut profiter à l'adversaire (règle de l'avantage)

Le ballon est dans ma zone de terrain, je m'occupe de ce qui est proche de lui



Le ballon n'est pas dans ma zone de terrain, je m'occupe de tout ce qui est loin de lui (respect des lignes de hors-jeu ...) et de ce qui est invisible pour mon partenaire.

C.P. de Pénalité dans ma zone de terrain, je marque le point de faute



Le C.P.P. n'est pas dans ma zone, je vais me placer à 10m, pas d'adversaires dans l'espace ainsi déterminé

SECURITE : Voir le Passeport

Exercices de GAINAGE

Pour renforcer la ceinture abdominale, avoir une meilleure protection et assurer une meilleure liaison entre le train supérieur et inférieur, il est nécessaire de faire pratiquer régulièrement ces exercices.



Exercices d'ETIREMENTS

Avant, pendant et après, lors des moments de récupération, des exercices d'étirements doivent être effectués. Ils permettent d'assouplir les muscles, de les rendre plus élastiques, d'améliorer leur



performance et d'éviter certaines blessures.