

# PROJET PEDAGOGIQUE

## FC Saint Claude

### Annexe 1

## Plan de formation du joueur

Le plan de formation est basé sur le développement naturel du jeune, il se développera tout au long de son cursus selon des critères préalablement sélectionnés que l'on appellera ressources du joueur. Seules les attentes seront différentes selon les âges.

### **A/ Les ressources du joueur à l'école de rugby**

Au préalable les ressources des joueurs ne sont pas cloisonnées à un champ d'action, chaque ressource appelle aux autres ressources.

Exemple : en constat, nous avons un joueur en échec sur un exercice de technique de plaquage. Plusieurs ressources peuvent être impliquées :

- l'affectif avec la peur de se faire mal,
- motrices, problème de coordination entre jambes, bras...

Ces ressources nous permettent de faire un bilan du joueur à un moment T, et de suivre l'évolution de celui-ci sous plusieurs aspects.

#### **1) AFFECTIVES ET RELATIONNELLES :**

- Domaines des émotions, du socio-affectif, dimension liée aux sentiments.  
La peur, la frustration, la colère, l'échec, ...
- Travail sur un public jeune, donc transformation et développement physiologique en constante évolution.

## **2) SOCIALES / MORALES :**

- Reconnaissance du « moi » dans le collectif et reconnaissance des autres.
- Développement du caractère social, cohabitation, partage, confiance, entre aide.
- Respect des règles de vie/ des coéquipiers/ de l'arbitre/ de soi.

## **3) PSYCHO-MOTRICES :**

- Coordination gestuelle.
- Habileté avec ou sans ballon.
- Posture.
- Dissociation haut et bas.
- Equilibre...

## **4) PHYSIQUES :**

- Morphologie.
- Vitesse.
- Endurance.
- Détente.
- Force.
- Souplesse.
- Masse / puissance.
- Récupération...

## **5) TECHNIQUES :**

- Cascade comportementale (passe avant, après, pendant, au sol).
- Plaquage/ attitude au contact.
- Jeu au pied.
- Course (appuis), pré action.
- Spécifique au poste (touche, mêlée...).

## **6) PERCEPTIVES / COGNITIVES :**

- Compréhension du jeu et de la règle.
- Analyse des rapports de force.
- Stratégie.
- Tactique.
- Adaptation.
- Identification des indices dans l'action et hors action.

## 7) CREATIVES ET MISE EN ACTION DES RESSOURCES :

- Capacité de décision avec ou sans cadre de référence.
- Percevoir le rapport de force, puiser dans ces ressources, essayer de modifier le rapport de force en notre faveur.
- Appropriation du jeu, et développement du jeu par le caractère du joueur.

## Plan de formation par catégorie :

[U6](#) / [U8](#) / [U10](#) / [U12](#) / [U 14](#)

Tout au long de son cursus sportif, nous aborderons avec le jeune la notion de jeu au pied, de passes, de plaquages, de motricité, de renforcement musculaire... tout en adaptant les demandes selon les catégories d'âge (U6 prémisses du jeu au pied, savoir tenir son ballon et taper dedans sans viser une zone, U14 perfectionnement du jeu au pied, travail d'équilibre, de précision ...).

# Plan de formation

## U6

### **1/ CARACTERISTIQUES DES JOUEURS :**

- Les temps de concentration sont faibles => les situations doivent être courtes et axées sur le jeu et l'imaginaire (ex : l'épervier, le loup...) afin de pouvoir capter l'attention. Très peu de règles et de contraintes.
- Problèmes affectifs : le contact (choc) avec le ballon, le sol et les autres n'est pas naturel et demande donc à être appréhendé => favoriser les manipulations de balle afin de se sentir bien avec un ballon, les chutes et les contacts par des exercices à l'intensité appropriée. Abuser des petits exercices de lutte. (Tortue)

### **2/ ENSEIGNEMENTS A APPORTER :**

#### Apprentissage des règles fondamentales :

- Savoir se reconnaître utilisateur ou opposant,
- Connaître où est son camp,
- Comment marquer,
- Le tenu (je dois lâcher mon ballon),
- Le hors-jeu (passe en arrière).

#### Problèmes affectifs :

- Possibilité de niveau très différent sur la peur lié au contact et l'affrontement. Gestion du niveau d'intensité selon le joueur. Atelier avec évolution pour permettre à chaque jeune d'avancer à son rythme.
- Abuser des petits exercices de lutte,
- Etre capable d'arriver au contact
- Etre capable de lutter et ceinturer un adversaire
- S'orienter sur le terrain/limite du terrain
- Savoir chuter.
- Se reconnaître partenaire et/ou adversaire

### **3/ APPORT TECHNIQUE :**

#### Apprendre à passer et à attraper le ballon :

- Regarder où on envoie le ballon,
- Savoir viser (le ventre, les mains), un partenaire qui me regarde
- Etre capable de tendre la balle à son partenaire quand on est bloqué.

#### S'opposer, bloquer avec ou sans plaquage :

- Avancer vers le porteur du ballon,
- Récupérer le ballon en utilisant la règle du tenu.

#### Apport tactique :

- Courir avec la balle dans les espaces libres.



# Plan de formation

## U8

### **1/ CARACTERISTIQUES DES JOUEURS :**

Capacité de concentration plus importante => la durée des situations peut être augmentée. Les séances peuvent être axées sur le jeu de rugby proprement dit.

Problèmes affectifs et apprentissage des règles en cours de résolution, continuer les exercices de luttes pour résoudre les problèmes affectifs.

### **2/APPORT TECHNIQUE ET ATTITUDE :**

#### La passe :

- Passer la balle en courant, en chutant.
- Attraper la balle en mouvement,
- Viser le ventre ou les mains,
- Contrôle du mouvement des bras pour une trajectoire directe,
- En réception, tendre les mains pour attraper le ballon.

#### Attitude au contact :

- Jambes fléchies,
- Pousser avec l'épaule (s'engager en déséquilibre AV),
- Coller sa tête sur la fesse (coussin),
- Bonne orientation des appuis (repousser l'adversaire en direction de son camp).

#### Plaquage :

- Finaliser l'engagement de l'épaule,
- Confirmer les attitudes/postures de sécurité (dos droit, tête collée à la hanche, plaquage des deux épaules...).

### **3/APPORT PERCEPTIF ET DECISIONNEL :**

Début d'une organisation défensive collective : faire un mur (ou une barricade).

Courir avec la balle dans les espaces libres.

Pousser (avancer, utilisateurs comme opposants).



# Plan de formation

## U10

### 1/CARACTERISTIQUES DES JOUEURS :

Aspects affectifs très disparates.

Comme en U8, de nouveaux débutants incorporent les effectifs (**C'est une priorité dans la formation des joueurs que chacun puisse progresser par rapport à son niveau**).

### 2/APPORT TECHNIQUES ET ATTITUDES :

Passes :

- Passe longue, en courant, en chutant.
- Réception de balle à vitesse maxi.
- Dans la pré-action, nos joueurs prendront de la profondeur pour se donner de l'élan (et le temps de maîtriser la balle et de prendre une décision de jeu...).
- Développer l'aisance gestuelle, l'habileté avec le ballon.
- Favoriser des exercices de balle et de jonglage.

Plaquage :

- Engagement de l'épaule.
- Placement du dos, coller la tête.
- Placement des appuis du même côté que l'épaule engagée.
- Appuis bas...
- Travailler en sécurité (moi joueur / partenaires / adversaires).
- Angle de montée défensif pour ne pas se retrouver en affrontement frontal.

Afin d'expliquer correctement ce geste très technique, nous organiserons des exercices de développement de la coordination et des appuis.

### 3/APPORT PERCEPTIF ET DECISIONNEL :

Collaboration :

- Prémisse du passage de la grappe à un jeu déployé.
- Début des échanges entre joueurs partenaires /Amélioration de la communication.
- Se passer le ballon dans les regroupements pour rendre le ballon jouable.

Développement des attitudes au contact porteur et soutien :

- Organisation des attitudes au contact pour favoriser la continuité du mouvement du ballon, le plus souvent de la main à la main.

Prendre en compte le fait que l'on n'est pas tout seul sur le terrain :

- Commencer à chercher les espaces libres par la course mais aussi par la passe.

#### **4/ REGLEMENT :**

Dans cette catégorie on respectera les règles prédéfinies dans le rugby éducatif.

Les joueurs devront connaître les règles et les respecter.

Nous rentrerons un peu plus dans les détails (notamment les mises en place des mêlées et des touches) et leurs particularités.



# Plan de formation

## U12

### 1/CARACTERISTIQUES DES JOUEURS

Augmentation du bagage technique pour permettre aux joueurs de faire et mettre en place des choix de jeu.

### 2/APPORT TECHNIQUE ET ATTITUDE

#### Passe :

- Favoriser les exercices de passe en mouvement et avec opposition.
- Les joueurs dans leur pré action prendront de la profondeur pour favoriser la prise d'élan
- Se donner le temps d'attraper le ballon
- Se donner du temps pour réfléchir à ce que l'on va en faire.
- Favoriser le jeu déployé

#### Plaquage :

- Etre intransigeant sur les attitudes.
- Favoriser la sécurité des joueurs.
- Etre plus efficace (d'une manière générale, sécurité= efficacité),
- Observer que nos joueurs avancent sur cette notion de plaquage

Pousser les exercices favorisant les appuis et la coordination.

Aborder la notion de défense coulissée, de défense épaule intérieure et extérieure.

### 3/APPORT PERCEPTIF ET DECISIONNEL :

#### Communication :

- Période de préadolescence où la communication pour les utilisateurs ainsi que les opposants est à privilégier.
- Introduire dans certains exercices des désordres,
- Etre capable de s'orienter sur le terrain à l'aide des indications de ses partenaires.

Enseignement de base du mouvement général (joueurs et ballons en mouvement)

Exercice en effectif réduit (situation à problème).

### 4/REGLEMENT

Connaitre les règles du rugby éducatif de sa catégorie.

Préparer les joueurs au passeport arbitre.



# Plan de formation

## U14

### **1/CARACTERISTIQUES DES JOUEURS :**

Evolution et transformation physique importante

Début de spécialisation par poste (attention à conserver toutefois une polyvalence, tous les joueurs doivent être capable de jouer le rôle de relayeur, créer un maul, aller déblayer dans un ruck, et d'avoir les mêmes bagages techniques.)

Préparation de nos joueurs au jeu à XV.

### **2/APPORT TECHNIQUE ET ATTITUDE :**

Lors des deux années U14, les joueurs de devant doivent passer le passeport JDD en tout début de saison. De plus les jeunes seront présentés au challenge orange. Ce challenge met en compétition des clubs sur la technique individuelle et collective des joueurs.

Nous aborderons de ce fait tous les types de plaquages (espace réduit, espace large...).

Un travail sera fait autour des plaquages où le ballon est momentanément arrêté.

Un travail sera également fait sur de la mêlée spontanée (travail des joueurs proches).

Les attitudes au contact sont connues et respectées pour un maximum de sécurité et d'efficacité. On commence à affiner et s'attarder sur des détails pour donner au joueur un maximum d'aisance technique. De même pour la passe etc...

#### **Percussion et maul :**

Tous les types de passe avec opposition sont maîtrisées,

Correction de l'éducateur sur des détails (placement des appuis, ouverture du pied, posture du coude, ...) pour que le geste ait un maximum d'efficacité.

Apprendre les différentes formes de jeu :

- Jeu déployé
- Jeu groupé pénétrant
- Jeu au pied : défensif (sous pression) et d'attaque (d'occupation pour renverser la pression ou pour soi-même ou pour des joueurs proches ou éloignés)

Spécialisation par poste : développement technique sur les postes spécifiques (talonneur, mêlée, pilier, sauteurs, demi de mêlée et demi d'ouverture)

Nous travaillerons sur les postures de sécurité, du travail de renforcement musculaire (gainage) sera effectué.

Pour les joueurs évoluant au poste de deuxième ligne et passant en catégorie U16, nous ferons en fin de saison du travail spécifique sur le lift et le sauteur.

### **3/APPORT PERCEPTIF ET DECISIONNEL :**

Être capable de connaître et reconnaître les différentes formes de jeu, et ce que cela implique en termes de circulation des joueurs.

Analyse du jeu (perception tactique) pour repérer les endroits fragiles de la défense et se positionner en fonction. Identifier les espaces libres.

Parfaire la communication entre les joueurs (code, autres, ...).

Maitrise du mouvement général : joueurs et ballons en mouvement. (Joueurs en avance, joueurs en retard...)

- Circulation offensive. Essayer de faire comprendre la logique de circulation.
- Préparer la continuité après s'être engagé dans une forme de jeu.
- Créer de l'incertitude chez l'adversaire dans le 1 contre 1.

Circulation défensive

- Avancer collectivement.
- Savoir défendre en montée forte ou en montée contrôlée.
- Communication entre les joueurs pour être efficace sur les montées défensives

Développement de l'esprit de compétition. Attention à la définition du mot compétition, compétition envers soi-même, pousser et connaître ses limites (début des sélections départementales).

**Exercices proposés :** Nous effectuerons des exercices en effectif réduit afin de créer des situations à problème et rencontrées lors des matchs. (4c2) (3c1) (2c1) (2c1+1). Ces exercices nous serviront à évaluer nos joueurs, mais surtout nous donneront les indications nécessaires au travail que nous devons faire en fonction de nos observations.

### **4/ APPORT PHYSIQUE :**

Début de saison et tout au long de la saison :

- Travail d'endurance (peut se faire avec ballons/ludique/VMA (travail intermittent)
- Travail de vitesse (sous forme ludique : relais et tests, ex : 30m chrono)

Durant toute la saison des exercices de gainage et de renforcement musculaire des parties faibles

Tous ces exercices permettront à nos joueurs de se préparer physiquement au passage en U16.

- Travail des appuis bas (plots /petites et grandes haies/changement de direction)
- Travail de coordination (plots, ballons repères changeant)

## **5/REGLEMENT :**

Connaitre et assimiler les règles de l'arbitrage (passage du passeport arbitre) :

- Hors-jeu
- En avant
- Touche : Début et fin de touche /Placement des joueurs utilisateurs et opposants (10m)
- Mêlée : Début et fin de la mêlée /Rôle des participants et spécificités de certains postes N° 9 (5m)
- Mêlée spontanée
- Maul

