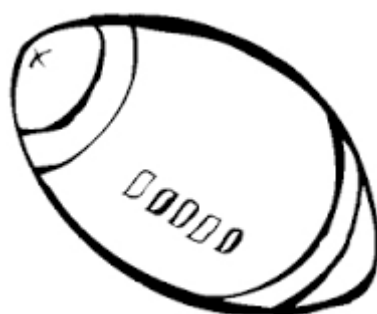

Projet pédagogique école de rugby

CHARTREUSE RUGBY CLUB



Sommaire

<u>1. PRESENTATION</u>	<u>1</u>
<u>2. LE PROJET EDUCATIF</u>	<u>1</u>
2.1 Les valeurs	1
2.2 Les règles de vie	1
2.3 La fidélisation des joueurs	2
<u>3. LE PROJET SPORTIF</u>	<u>2</u>
3.1 Les niveaux	2
3.2 Le projet sportif spécifique par catégorie	3
3.3 Les savoir-faire	7
3.4 Le projet de jeu	8
<u>4. LA SEANCE D'ENTRAINEMENT</u>	<u>10</u>
4.1 Précision générale sur les entraînements	10
4.2 Fiche type pour la construction de séance (1 fiche par phase d'entraînement)	10
4.3 L'apprentissage	11
4.4 L'éducateur	11
4.5 L'évaluation	11
<u>5. CONCLUSION</u>	<u>11</u>
<u>ANNEXES : précisions des objectifs et comportements attendus dans le jeu</u>	<u>13</u>

1. Présentation

Le projet pédagogique a pour but de donner aux éducateurs une « trame » à suivre lors des séances d'entraînement des différentes catégories. Chaque catégorie d'âge a des objectifs propres qui ne devront pas être dissociés, au risque de perdre sportivement le joueur lors de son passage d'une catégorie à une autre. La formation du joueur s'inscrit dans la continuité, années après années, avec pour but principal le développement personnel de l'enfant par la pratique du rugby.

Ce projet pédagogique s'adresse bien sûr aux formateurs mais également à l'ensemble des membres du club. Il pourra également être présenté aux parents afin de leur démontrer notre sérieux, notre engagement et notre volonté de bien faire.

2. Le projet éducatif

Nous sommes dans un cadre sportif mais aussi associatif. L'enfant doit donc s'inscrire dans ce cadre, garant des valeurs et des règles qui sont chères au Chartreuse Rugby Club. Les éducateurs doivent dépasser l'aspect purement sportif et s'engager également dans la formation « citoyenne » du jeune joueur de rugby.

2.1 Les valeurs

- *L'esprit d'équipe* : amitié, solidarité, entraide et convivialité
- *Le combat* : base de notre sport
- *L'état d'esprit* : encourager plutôt que blâmer, être dans la compassion et la bienveillance

2.2 Les règles de vie

- Être à l'heure lors des entraînements et des tournois
- Prévenir en cas d'absence ou de retard
- Respecter les lieux et le matériel
- Respecter ses coéquipiers, les bénévoles, les éducateurs et toutes les personnes du club
- Respecter ses adversaires
- Respecter l'arbitre
- Bien se comporter lors des déplacements
- Écouter et respecter les consignes

2.3 La fidélisation des joueurs

Il paraît important de fidéliser les pratiquants d'une année sur l'autre. En effet, pour avoir des collectifs performants il est essentiel que les joueurs suivent la formation des moins de 6 ans au moins de 14 ans. Une perte trop importante de joueur d'une année sur l'autre casserait la dynamique de progression et impacterait directement l'équipe ou les équipes concernées. Il s'en suivrait des résultats en baisse, une démotivation chez le pratiquant et encore plus de départs : c'est le cercle vicieux.

Nous conseillons donc aux éducateurs de ne jamais oublier la notion de plaisir chez l'enfant. Les enfants doivent s'amuser lors d'un entraînement et repartir chez eux avec le sentiment d'avoir passé un bon moment.

L'entraîneur doit également veiller à l'ambiance qui règne au sein de son groupe. Aucun enfant ne doit être pris à partie ou moquer par ses coéquipiers. Ce type de comportement va à l'encontre des valeurs de base du rugby et doit être traité avec le plus grand des sérieux.

3. Le projet sportif

L'objectif du Chartreuse Rugby Club est de former un maximum de joueurs, dans le but d'alimenter l'équipe première. Tous les pratiquants ne finiront pas en équipe senior mais le club se doit de les former de la meilleure des façons, dans un cadre sécuritaire. Les jeunes doivent développer le goût de l'effort, du combat tout en prenant du plaisir dans la pratique. Le rugby est un jeu et doit le rester.

3.1 Les niveaux

La fédération française de rugby via la DTN a élaboré un plan de formation du joueur. Il est balisé en quatre niveaux :

- *Niveau 1* (U6, U8) : l'entrée dans l'activité, phase de découverte
- *Niveau 2* (U8, U10) : l'initiation
- *Niveau 3* (U12, U16) : le perfectionnement
- *Niveau 4* (à partir de U18) : l'optimisation

Il nous semble maintenant intéressant de développer pour chaque catégorie, les caractéristiques des joueurs, les objectifs (sportif et éducatif) par catégorie ainsi que les comportements attendus en lien avec les objectifs.

3.2 Le projet sportif spécifique par catégorie

U6

Entrée dans l'activité / phase de découverte

- CARACTERISTIQUES DU JOUEUR
- Enfant centré sur lui (égocentrique). Temps de concentration et d'attention très restreint
 - Enfant centré exclusivement sur le ballon et sa possession

OBJECTIF DE LA CATEGORIE

Éducatif

- Faire découvrir la vie de groupe et ses règles élémentaires
- Introduire les règles fondamentales du rugby (hors-jeux, tenu, droit et devoir)

Sportif

- Jouer
- Prendre du plaisir
- Travailler sur les problèmes affectifs : peur des contacts (avec le ballon, le sol ou les adversaires)
- Travailler la lutte, le placage, le passage au sol, le combat collectif
- Avancer
- En fin d'année, aborder la notion de soutien
- Améliorer sa coordination, sa motricité et les postures

DOMINANTES DE TRAVAIL

- Faire travailler un maximum en 1 contre 1 pour les ateliers de lutte, de passe, de placage
- Pour les situations de jeu global, favoriser les petits groupes (max 4 contre 4). Si les groupes sont importants ne pas hésiter à les diviser pour garantir la pratique à tous.
- Utiliser des jeux ludiques : jeux du chat et de la souris, du gendarme et du voleur, jeux de relais etc...
- Travailler les postures et la technique individuelle de manière simple
- Avoir une méthode participative, questionner les joueurs sur des choses très simples, susciter la réflexion
- Faire des exercices variés sur de courtes durées

Cf. fiche en annexe, page 13

CARACTERISTIQUES DU JOUEUR	<ul style="list-style-type: none"> - Enfant égocentrique centré sur le ballon et sa possession - Joueur soit fonceur ou rêveur
----------------------------	--

OBJECTIF DE LA CATEGORIE	<p>Éducatif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poursuivre la découverte de la vie de groupe et des règles en communauté - Connaître et comprendre les règles fondamentales du rugby <p>Sportif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre du plaisir - Régler les problèmes affectifs : plaquer, lutter individuellement et collectivement, ne plus avoir peur du ballon, d'aller au sol ou de l'adversaire - Avancer seul et faire avancer un coéquipier proche (début du jeu de relais) - Conserver le ballon en restant debout - Empêcher d'avancer seul et introduire les notions de défense collective
--------------------------	--

DOMINANTES DE TRAVAIL	<ul style="list-style-type: none"> - Continuer à travailler en effectif réduit sur les ateliers de plaquage, de technique individuelle etc... - Sur les situations globales, faire des espaces de jeux et des effectifs identiques aux conditions de la compétition - Travailler les attitudes au contact (dos droit, jambe fléchie, tête relevée) - Donner du plaisir dans l'activité - Adopter une attitude participative, susciter la réflexion
-----------------------	---

Cf. fiche en annexe, page 14

CARACTERISTIQUES DU JOUEUR La plupart des enfants commencent à prendre en compte leurs adversaires proches. Certains membres de l'équipe peuvent encore être dans l'âge de l'égoïsme.

L'enfant commence à vouloir s'affirmer au sein du groupe. Il a le désir d'apprendre, il prévoit et anticipe. C'est l'âge d'or de l'apprentissage. Les différences entre individus peuvent imposer la constitution de groupe de niveau.

OBJECTIF DE LA CATEGORIE

Éducatif

- Respecter la vie de groupe et ses règles
- Maîtriser les règles fondamentales du rugby, mais aussi le hors-jeu sur les regroupements et sur le jeu au pied

Sportif

- Prendre du plaisir à combattre
- Organiser les soutiens au porteur de balle
- S'organiser dans les regroupements (maul et mêlée spontanée) pour conserver et avancer
- Assurer la continuité du mouvement en évitant les blocages
- Avancer en opposition individuellement et collectivement pour récupérer le ballon
- Commencer à introduire le jeu au pied

DOMINANTES DE TRAVAIL

- Insister sur la technique individuelle (passe, attitude au contact, défense etc...) dans des ateliers en effectif réduit
- Donner du plaisir dans l'activité
- Travailler les attitudes au contact
- Sur les situations globales, l'espace et les effectifs seront similaires à ceux utilisés en compétition
- Susciter la réflexion : Qui fait quoi ? Pourquoi ? Que doit faire le dernier passeur ?
- Introduire des situations de lecture de jeu (1c1+1, 2c1)

Cf. fiche en annexe, page 16

CARACTERISTIQUES DU JOUEUR Joueur plus rationnel, il prévoit et anticipe, s'intéresse et a envie d'apprendre, c'est l'âge d'or de l'apprentissage. Il a également le désir de s'affirmer individuellement au sein du groupe.
S'il existe trop de différences de niveaux et si le nombre de joueur le permet, penser à faire des groupes de niveaux

OBJECTIF DE LA CATEGORIE

Éducatif

- Respecter la vie de groupe et ces règles
- Maîtriser les règles fondamentales et les règles de la catégorie

Sportif

- Prendre du plaisir dans le combat
- S'organiser dans les regroupements et les rucks pour conserver et avancer
- Avancer et/ou faire avancer dans jeux déployé/ jeux pénétrant/ jeux au pied
- Comprendre la notion : joueur en avance/joueur en retard, et expliquer le rôle de chacun
- Avancer individuellement et collectivement pour récupérer le ballon

DOMINANTES DE TRAVAIL

- Donner du plaisir dans la pratique de l'activité
- Sur les situations globales, l'espace et les effectifs seront similaires à ceux utilisés en compétition.
- Susciter la réflexion : Qui fait quoi ? Pourquoi ? Que doit faire le dernier passeur ? Suis-je en avance ou en retard par rapport au ballon ?
- Pour tout ce qui est technique individuelle et situation de lecture (2c1,2c1+1), favoriser les effectifs réduits
- Travailler sur les attitudes au contact (déblayage, passage au sol, maul)
- Introduire le travail de poste

Cf. fiche en annexe, page 19

CARACTERISTIQUES DU JOUEUR C'est l'âge de la puberté. Le jeune cherche à s'affirmer, il remet en cause l'adulte et les règles. Il affiche également une forte instabilité émotionnelle. Sur le plan physique, il y a une forte évolution morphologique qui entraîne un corps moins maîtrisé et des gestes moins coordonnés. Il se fatigue plus vite (croissance et activité hormonale).
De fortes différences de gabarit apparaissent (constitution de groupe).

OBJECTIF DE LA CATEGORIE

Éducatif

- Respecter la vie de groupe et ces règles
- Maîtriser les règles fondamentales et les règles de la catégorie

Sportif

- Prendre du plaisir dans le combat
- S'organiser dans les regroupements et les rucks pour conserver et avancer
- Avancer et/ou faire avancer dans jeux déployé/ jeux pénétrant/ jeux au pied
- Construction d'un plan de circulation des joueurs (joueur en avance/joueur en retard)
- Avancer individuellement et collectivement pour récupérer le ballon
- Développer le jeu au poste
- Avoir des attitudes au contact efficace

DOMINANTES DE TRAVAIL

- Faire beaucoup de situations de lecture de jeu (2c1, 2c1+1, 3c2)
- Travailler sur les attitudes au contact (déblayage, passage au sol, maul etc...)
- Donner du plaisir dans la pratique de l'activité
- Sur les situations globales, l'espace et les effectifs seront similaires à ceux utilisés en compétition.
- Développer la technique individuelle (jeu au pied, passe)
- Susciter la réflexion : méthode participative

Cf. fiche en annexe, page 22

3.3 Les savoir-faire

A la fin de son processus de formation, le joueur devra être capable, quel que soit son poste, de :

- Aimer le combat

- Être capable d'effectuer une passe à pleine vitesse et des deux cotés
- Avoir de bonne attitude au contact et être efficace pour avoir une sortie de balle propre et rapide
- Savoir se situer par rapport au ballon (en avance, en retard)
- Connaître le rôle du joueur en avance et en retard
- Connaître les règles fondamentales et celles de sa catégorie
- Être capable de prendre la largeur du terrain
- Plaquer de manière efficace et défendre collectivement dans le but de récupérer le ballon
- Privilégier la « porte » plutôt que le « mur »
- Offrir des solutions au porteur de balle
- Avoir une lecture de jeu permettant d'effectuer les bons choix
- Jouer au maximum debout pour ne pas ralentir le jeu avec des phases au sol
- Avoir des compétences basique sur le rôle du poste

La finalité est de proposer un projet de jeu basé sur l'idée que n'importe quel joueur, quel que soit son poste, puisse être à l'aise dans un rugby complet et ne pas rester dans l'étiquette « avant », « trois quart ».

3.4 Le projet de jeu

Un projet de jeu est un système plus ou moins complexe de principe de circulation de joueurs dans les phases offensives et défensives, dans le but soit de marquer ou de récupérer le ballon. Il doit être en adéquation avec les savoir-faire des joueurs composant l'effectif. Il est donc inutile de parler de projet de jeu sur les petites catégories. Un projet de jeu simple pourra être développé en moins de 12 ans et en moins de 14 ans.

En utilisation - Dans le rugby moderne la libération de balle dicte la façon de jouer de l'équipe. Le projet de jeu sera donc dépendant des vitesses de sortie de balle. Les sorties de balle sont rapides quand il y a eu de l'avancé de la part des utilisateurs et les sorties de balle sont lentes ou le ballon est perdue quand la défense avance. D'une manière générale, le sens de jeu sera toujours privilégié.

	Sortie de balle lente	Sortie de balle rapide
DEFENSE	<ul style="list-style-type: none"> - Remplacement souvent sur la largeur - En place prêt à agresser dès la sortie de balle - En ordre (lent prêt des phases de blocages et rapide sur les extérieurs) 	<ul style="list-style-type: none"> - Défense qui recule - Souvent serrée, focalisée sur le ballon car recule - En désordre (lent et rapide mélangés)
ATTAQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Beaucoup de monde dans la phase de blocage - Joueur arrêté 	<ul style="list-style-type: none"> - Joueur lancé - Moins de monde dans les phases de blocage - Plus de joueurs disponibles dans le jeu
QUE FAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer pénétrant, soit par du pénétrant groupé ou déployé - Jouer au pied (par-dessus, rasant, de pression) - Jouer l'occupation 	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer large dans le sens - Prendre la largeur du terrain
DANS QUEL BUT	<ul style="list-style-type: none"> - Retrouver de l'avancée pour avoir des sorties plus rapides - Avancer par le jeu au pied avec l'espoir de récupérer le ballon - Aller jouer dans le camp de l'adversaire et mettre de la pression pour récupérer le ballon sur la phase de conquête 	<ul style="list-style-type: none"> - Contourner la défense et jouer sur les extérieurs si surnombre et défense serrée - Rentrer dans les intervalles si la défense s'est adaptée et a pris la largeur
ACTION DES JOUEURS	<ul style="list-style-type: none"> - Se lancer avec une cellule de joueur près du ruck ou après le 10 - Constituer un groupé pénétrant - Le relayeur doit effectuer une passe courte et près de la ligne d'avantage - Se mettre à plat si jeu au pied du 10 pour gagner du temps et avoir une chance de récupérer le ballon - Monter et faire une ligne de défense si le ballon reste dans le terrain 	<ul style="list-style-type: none"> - Le premier soutien doit être très efficace et déblayé sur le ballon afin de permettre aux joueurs de son équipe de se placer sur la largeur ou d'offrir des solutions pour jouer dans les intervalles - Faire circuler le ballon le plus vite possible sur les extérieurs - Se mettre dans la ligne d'attaque - Jouer son duel ou faire rentrer un joueur dans l'intervalle

En opposition - Nous nous contenterons de monter fort et sur une ligne sans créer de trou et faire reculer l'utilisateur. Un troisième rideau (1 ou 2 joueurs) sera mise en place dès que le jeu au pied sera utilisé de manière régulière par l'adversaire. La défense se fera en miroir un joueur en face d'un adversaire.

4. La séance d'entraînement

4.1 Précision générale sur les entraînements

Quel que soit la catégorie d'âge, l'entraînement devra comporter à chaque fois des ateliers de technique individuelle (au moins 20 minutes), par exemple en guise d'échauffement. Le jeu au pied sera travaillé à partir des moins de 10 ans, même si l'acquisition de la technique de passe reste prioritaire.

Il s'agira toujours d'évoluer du simple vers le compliqué dans les contenus.

L'entraînement devra permettre à l'enfant d'apprendre dans un cadre sécuritaire.

Pour pouvoir effectuer un travail de formation efficace, les séances devront être préparées au préalable et en concertation entre les éducateurs.

Un objectif sera défini pour plusieurs séances. La séance sera elle-même décomposée en trois phases :

- Échauffement (technique individuelle)
- Situation à effectif réduit en lien avec le thème de la séance
- Situation de jeu normal en lien avec le thème (score principe)

4.2 Fiche type pour la construction de séance (1 fiche par phase d'entraînement)

OBJECTIFS	Objectif de la séance
ORGANISATION	Groupe, espace, matériel, temps
FONCTIONNEMENT	Lancement, consignes, règles
COMPORTEMENTS ATTENDUS	Les attitudes que le joueur doit adopter pour être efficace
REGULATION ET OBSERVATION	Les remarques ou les points à changer pour que la situation s'améliore

4.3 L'apprentissage

L'éducateur devra considérer que l'enfant est toujours en processus de formation tant qu'il n'a pas atteint la catégorie senior. En effet, le résultat dans les petites catégories reste accessoire et ne doit pas servir de marqueur pour l'entraîneur. Certains jeunes apprennent plus vite que d'autre mais personne n'est « bon à rien ». Il faut garder à l'esprit que le principal reste le plaisir, si il y a plaisir dans la pratique, il s'en suivra forcément une évolution du niveau de chacun et donc de l'équipe.

Nous devons accepter l'erreur, souligner majoritairement le positif, faire confiance aux joueurs et prendre en compte leurs avis.

4.4 L'éducateur

L'éducateur est l'image du club et doit avoir un comportement adapté afin de représenter au mieux les valeurs du rugby et du Chartreuse Rugby Club. Le langage, la manière de s'adresser aux jeunes, aux arbitres, aux personnes en général doit être respectueuse. Dans la vie tout commence par l'exemple, nous ne pouvons pas demander aux jeunes d'être respectueux si nous ne le sommes pas nous-même.

4.5 L'évaluation

Une réunion trimestrielle sera organisée pour parler de l'évolution des joueurs. Lors de cette rencontre, les éducateurs de chaque catégorie pourront me faire part de leurs problèmes pour que nous puissions trouver des axes d'amélioration. Des formations internes sur des aspects techniques pourront être organisées à la demande des éducateurs.

5. Conclusion

Ce projet définit les grands principes pédagogiques à mettre en place au sein du Chartreuse Rugby Club. Pour récolter les bénéfices attendus, les actions définies seront à mener sur plusieurs années. Cependant, rien n'est totalement figé. Chaque acteur pourra amener sa pierre à l'édifice et soumettre des pistes d'améliorations au fil des séances.

Enfin, l'établissement d'une charte que nous ferons signer aux jeunes et aux parents lors des premiers entraînements et qui résume les comportements que chacun doit adopter au cours de l'année est, je pense, un bon moyen de responsabiliser chacun.

L'éducateur a le droit

- De prendre du plaisir à retransmettre sa passion auprès des jeunes joueurs
- D'être respecté et soutenu par les membres du club
- De se former (formation fédérale et formation interne)

L'éducateur a le devoir :

- D'être responsable de son groupe sur le terrain et en dehors lors des déplacements (gestion des comportements déviants, organisation des déplacements, mise en sécurité de l'enfant)
- D'avoir une attitude sportive en toutes circonstances (dans la victoire ou dans la défaite, vis à vis des arbitres, des autres encadrants, ...)

Le joueur a le droit :

- De s'entraîner dans de bonnes conditions
- De participer aux compétitions du club
- De prendre du plaisir sur et en dehors du terrain

Le joueur a le devoir :

- D'être présent et disponible pour tous les entraînements et les matchs du club
- De respecter les différents acteurs du club (partenaire, adversaire, arbitres, éducateurs, dirigeants, etc.)
- De se conformer aux règles de bonne conduite du club, que ce soit dans l'enceinte du club ou à l'extérieur

Les parents ont le droit :

- De poser des questions aux éducateurs
- D'intégrer le club sous telle ou telle forme (éducateur, dirigeants, administratifs etc.)

Les parents ont le devoir :

- De respecter les décisions de l'éducateur (pour le bien de l'enfant)
- De s'intéresser à la vie du club et à la pratique de leur enfant
- De veiller à ce que l'enfant respecte ses engagements (horaire, présence, politesse, respect)

ANNEXES : précisions des objectifs et comportements attendus dans le jeu, par catégorie d'âge

CATEGORIE U6	Objectif	Repère	Comportement attendu
MOUVEMENT GENERAL	Avancer vers l'en-but pour marquer	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier la zone de marque et avancer tant que je peux - Se situer dans l'espace. Prendre conscience du terrain et de ses limites 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer seul vers l'en-but adverse, ballon tenu à deux mains à hauteur du nombril - Être capable de faire une passe courte à l'arrêt - Attraper et ramasser le ballon
ATTITUDE AU CONTACT	Conserver la balle au contact de l'adversaire debout ou au sol	Eloigner le ballon de l'adversaire	<ul style="list-style-type: none"> - Résister au placage - Tomber au sol sans lâcher le ballon - Pousser pour faire avancer la grappe
DEFENSE	S'opposer individuellement et collectivement pour récupérer le ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Viser la cible, placer sa tête sur le côté (oreille dans la poche), serrer - Epaule au short - Mettre les genoux au sol après impact pour faire tomber 	Individuellement : <ul style="list-style-type: none"> - Engager épaule, tête, bras au niveau de la taille - Amener au sol sans lâcher
LANCEMENT DE JEU	Aller vers la ligne de marque		
LES REGLES	Connaître les règles fondamentales	<ul style="list-style-type: none"> - Tenu - Droit et devoir - Hors-jeu 	

CATEGORIE U8	Objectifs	Repère	Comportement attendu
MOUVEMENT GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer / faire à avancer son partenaire en continuité - Occuper l'espace - Prendre les intervalles - Marquer - Soutenir son partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis en mouvement devant la ligne de défense adverse - Je suis proche de la ligne de front mais un coéquipier est démarqué - J'avance en regardant devant et autour de moi - Mon coéquipier à attaquer une porte - Jeu sans ballon - Utiliser toute la largeur du terrain, se démarquer 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer ballon tenu à 2 mains - Être capable de faire une passe courte à l'arrêt et en mouvement - Attaquer les intervalles - Se rapprocher si le porteur de balle est dans l'intervalle - Commencer à communiquer - Commencer à se démarquer - Prendre la largeur du terrain
ATTITUDE AU CONTACT	<p>Conserver la balle au contact de l'adversaire debout ou au sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis proche de la défense, il n'y a pas de possibilité de passe - Le joueur adverse m'a attrapé et essaye de me faire tomber - Porteur de balle pris mais ballon visible - Je suis plaqué et je me retrouve au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Percuter en tenant fermement le ballon - Résister au placage en restant debout - Arracher le ballon de haut en bas (« pelleteuse ») - Pousser pour faire avancer le regroupement - Se lier dos plat, jambes fléchies, tête levée - Tomber sans lâcher le ballon et le présenter à ses partenaires - Commencer à repousser les adversaires
DEFENSE	<p>S'opposer individuellement et collectivement pour récupérer le ballon</p>	<p>Chaque joueur doit avoir un adversaire en face de lui</p>	<p>Individuellement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viser la cible, placer sa tête sur le côté (mettre l'oreille dans sa poche), serrer et descendre

			<ul style="list-style-type: none"> - Amener au sol sans lâcher Collectivement : - Se placer en face d'un adversaire (miroir) - Monter
LANCEMENT DE JEU	Franchir la ligne d'avantage ou marquer		<ul style="list-style-type: none"> - Prendre le ballon lancé - Opposer le fort au faible
LES REGLES	Connaître les règles fondamentales (tenu, hors-jeu, droit et devoir du joueur)	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas être devant le porteur de balle - Une fois que je suis au sol poser le ballon - Ne pas faire mal 	<ul style="list-style-type: none"> - Si je suis devant, me replacer - Ne pas jeter le ballon une fois tombé, se retourner dans son camp - Plaquer en dessous de la taille - Ne pas avoir recours au jeu déloyal (croche pied etc.)

CATEGORIE U10	Objectif	Repères	Comportement attendu
MOUVEMENT GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer / faire avancer son partenaire en continuité - Occuper l'espace - Prendre les intervalles - Marquer - Soutenir son partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis en mouvement devant la ligne de défense adverse - Je suis proche de la ligne de front et un coéquipier est démarqué - J'avance avec la tête haute en regardant devant et autour de moi - Mon collègue a attaqué un intervalle (porte) - Dernier passeur, premier soutien, ne pas dépasser le ballon - J'essaye de ne pas avoir d'adversaire en face de moi 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer ballon tenu à 2 mains - Être capable de faire une passe courte à l'arrêt et en mouvement (fixer l'adversaire) - Repérer les intervalles et les attaquer - Converger si le porteur de balle est dans l'intervalle - Arriver lancé - Avoir un soutien axial pour assurer la continuité - Communiquer, se démarquer, repérer les espaces libres - Prendre toute la largeur du terrain pour étirer la défense et créer des intervalles
ATTITUDES AU CONTACT	<p>Conserver la balle au contact de l'adversaire et au sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis proche des adversaires et il n'y a pas de possibilité de passe - Le joueur adverse essaye de me plaquer <p>Rôle des soutiens :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si pas ou peu de pression - Si pression adverse - Je suis plaqué sans possibilité de faire la passe - Le porteur de balle est 	<ul style="list-style-type: none"> - Percuter ou raffûter en tenant fermement le ballon - Résister au placage en restant debout - Avoir la volonté d'avancer au contact du défenseur - Éloigner le ballon de la ligne de front - Arracher le ballon de haut en bas (« pelleteuse ») - Pousser le regroupement pour le

		au sol	<p>faire avancer (une tête dans un intervalle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se lier, dos plat, tête relevé, jambes fléchies - Tomber au sol sans lâcher le ballon et le présenter à ses partenaires - Repousser les adversaires et protéger la zone
DEFENSE	S'opposer individuellement et collectivement pour récupérer le ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Viser la cible, se baisser sur les appuis, placer sa tête sur le coté - Épaule au short - Chaque joueur doit avoir un adversaire face à lui et se mettre sur la même ligne que ces coéquipiers 	<ul style="list-style-type: none"> - Se placer et se replacer en miroir - Monter de manière collective en ligne
LANCEMENT DE JEU	Franchir la ligne d'avantage	Les joueurs sont serrés en défense ou bien écartés	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer en jouant le duel ou en faisant circuler le ballon sur les extérieurs - Rôle du soutien par rapport au porteur de balle
LES REGLES	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les règles fondamentales - Respecter la règle de hors-jeu sur les blocages et le jeu au pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas être devant le porteur de balle - Une fois que je suis au sol poser le ballon - Ne pas faire mal - Être derrière le dernier pied du joueur constituant la mêlée spontanée ou le ruck - Ne pas partir devant le joueur qui a donné un 	<ul style="list-style-type: none"> - Si je suis devant, me replacer - Ne pas jeter le ballon une fois au sol, se retourner dans son camp - Plaquer en dessous de la taille - Ne pas avoir recours au jeu déloyal (croche pied etc ...) - Regarder brièvement la

coup de pied

situation de blocage,
identifier le dernier
joueur et se mettre 50
cm en retrait
- Avant de monter pour
défendre, si je suis
devant le joueur qui a
donné un coup de pied,
faire l'effort de revenir
dans son camp et
attendre que le botteur
m'ait dépassé. Une fois
qu'il m'a dépassé je suis
remis en jeu

CATEGORIE U12	Objectif	Repère	Comportement attendu
MOUVEMENT GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer et faire avancer en utilisant les différentes formes de jeu Jouer ses duels, attaquer les intervalles. - Utiliser la largeur du terrain et la profondeur 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir se situer par rapport au ballon soutien proche, soutien lointain. - Savoir si je suis joueur en avance et joueur en retard 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer et/ou faire avancer un partenaire ballon tenu à deux mains - Être capable de passer le ballon des 2 cotés - Commencer à alterner les formes de jeu (déployé, pénétrant, au pied) - Repérer les intervalles et les attaquer - Jouer ses duels - Communiquer - Converger si porteur de balle est dans l'intervalle - Si PB au contact, arracher ou pousser selon le rapport de force
ATTITUDE AU CONTACT	<p>Conserver le ballon au contact de l'adversaire debout et au sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis proche des adversaires et il n'y a plus de possibilité de passe - le joueur adverse essaye de me plaquer <p>Rôle des soutiens :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si pression adverse - Si peu ou pas de pression - Je suis plaqué sans possibilité de faire la passe <ul style="list-style-type: none"> - Le porteur de balle est au sol 	<p>Debout :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percuter, raffuter en tenant fermement le ballon - Mettre le ballon loin de la ligne de front - Résister au placage et faire la passe si possible. <p>Si la passe est impossible essayer d'avancer.</p> <p>Selon le rapport de force :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pousser pour faire avancer - Arracher la balle et faire jouer - Avoir les bonnes

			<p>attitudes (Dos plat, jambe fléchie)</p> <p>Au sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomber au sol sans lâcher le ballon et le présenter à ses partenaires bras tendu <p>Selon le rapport de force :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ramasser pour avancer ou faire la passe - Repousser les adversaires - Déblayage sur le ballon
DEFENSE	S'opposer individuellement et collectivement pour récupérer le ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Viser la cible, se baisser sur les appuis, placer sa tête sur le coté - Épaule au short - Se relever pour gratter - Chaque joueur doit avoir un adversaire face à lui et se mettre sur la même ligne que ces coéquipiers 	<p>Individuellement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viser la cible, se baisser sur les appuis, placer sa tête sur le coté - Épaule au short, impacter pour faire reculer - Amener au sol sans lâcher <p>Collectivement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer et se replacer en miroir - Avoir un premier rideau efficace et dense - Introduire le troisième rideau
LANCEMENT DE JEU	S'organiser pour franchir la ligne d'avantage	Les joueurs sont serrés en défense ou bien écartés	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer en jouant le duel ou en faisant circuler le ballon sur les extérieurs - Rôle du soutien par

		<p>rapport au porteur de balle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opposer le fort au faible en utilisant des lancements très simple avec des joueurs capable de créer des déséquilibre
LES REGLES	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les règles fondamentales - Respecter la règle de hors-jeu sur les blocages et le jeu au pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas être devant le porteur de balle - Une fois que je suis au sol, poser le ballon - Ne pas faire mal - Être derrière le dernier pied du joueur constituant la mêlée spontanée ou le ruck - Ne pas partir devant le joueur qui a donné un coup de pied
		<ul style="list-style-type: none"> - Si je suis devant, me replacer - Ne pas jeter le ballon une fois au sol, se retourner dans son camp - Plaquer en dessous de la taille - Ne pas avoir recours au jeu déloyal (croche pied etc.) - Regarder brièvement la situation de blocage, identifier le dernier joueur et se mettre 50 cm en retrait - Avant de monter pour défendre, si je suis devant le joueur qui a donné un coup de pied, faire l'effort de revenir dans son camp et attendre que le botteur m'ait dépassé. Une fois qu'il m'a dépassé, je suis remis en jeu.

CATEGORIE U14	Objectif	Repère	Comportement attendus
MOUVEMENT GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer et faire avancer en utilisant les différentes formes de jeu. - Jouer ses duels, attaquer les intervalles Utiliser la largeur du terrain et la profondeur - Faire deux lignes d'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir se situer par rapport au ballon soutien proche, soutien lointain. - Savoir si je suis joueur en avance et joueur en retard et connaître mon rôle (joueur en avance : prise de largeur joueur en retard : soutien au porteur) - Les avants doivent se mettre derrière les trois quart pour être utilisés en jeux pénétrant 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer et/ou faire avancer un partenaire ballon tenu à deux mains - Être capable de passer le ballon des 2 cotés et à pleine vitesse - Alternner les formes de jeu (déployé, pénétrant, au pied) - Repérer les intervalles et les attaquer - Jouer ses duels - Communiquer - Converger si porteur de balle est dans l'intervalle -Si PB au contact, arracher ou pousser selon le rapport de force - Si je joue devant et que je suis en avance par rapport au ballon, je me mets dans le « cul » d'un $\frac{3}{4}$
ATTITUDE AU CONTACT	<ul style="list-style-type: none"> Conserver le ballon au contact de l'adversaire debout et au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis proche des adversaires et il n'y a plus de possibilité de passe - Le joueur adverse essaye de me plaquer Rôle des soutiens : <ul style="list-style-type: none"> - Si pression adverse - Si peu ou pas de pression - Je suis plaqué sans possibilité de faire la passe 	<ul style="list-style-type: none"> Debout : - Percuter, raffuter en tenant fermement le ballon - Mettre le ballon loin de la ligne de front - Résister au placage et faire la passe si possible. Si la passe est impossible essayer d'avancer. Selon le rapport de force :

		<p>Le porteur de balle est au sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pousser pour faire avancer - Arracher la balle et faire jouer - Avoir les bonnes attitudes (Dos plat, jambe fléchie, <p>Sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomber au sol sans lâcher le ballon et le présenter à ses partenaires bras tendu. Je dois faire l'effort de ramener mon corps dans mon camp <p>Selon le rapport de force :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ramasser pour avancer ou faire la passe - Repousser les adversaires et rester sur la zone de ruck, gainé - Déblayage sur le ballon
DEFENSE	S'opposer individuellement et collectivement pour récupérer le ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Viser la cible, se baisser sur les appuis, placer sa tête sur le coté - Épaule au short - Se relever pour gratter - Chaque joueur doit avoir un adversaire face à lui et se mettre sur la même ligne que ses coéquipiers 	<p>Individuellement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viser la cible, se baisser sur les appuis, placer sa tête sur le coté - Épaule au short, impacter pour faire reculer - Amener au sol sans lâcher - Avancer sur le placage <p>Collectivement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer et se replacer en miroir

			<ul style="list-style-type: none"> - Avoir un premier rideau efficace et dense - Avoir un troisième rideau (1 joueur ou 2)
LANCEMENT DE JEU	S'organiser pour franchir la ligne d'avantage	<ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs sont serrés en défense ou bien écartés 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer en jouant le duel ou en faisant circuler le ballon sur les extérieurs - Rôle du soutien par rapport au porteur de balle - Opposer le fort au faible en utilisant des lancements très simple avec des joueurs capable de créer des déséquilibre - Préciser la circulation sur un temps de jeu
LES REGLES	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les règles fondamentales - Respecter la règle de hors-jeu sur les blocages et le jeu au pied - Connaître les règles de sa catégorie 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas être devant le porteur de balle - Une fois que je suis au sol poser le ballon - Ne pas faire mal - Être derrière le dernier pied du joueur constituant la mêlée spontanée ou le ruck - Ne pas partir devant le joueur qui a donné un coup de pied 	<ul style="list-style-type: none"> - Si je suis devant me replacer - Ne pas jeter le ballon une fois au sol, se retourner dans son camp - Plaquer en dessous de la taille - Ne pas avoir recours au jeu déloyal (croche pied etc.) - Regarder brièvement la situation de blocage, identifier le dernier joueur et se mettre 50 cm en retrait - Avant de monter pour défendre, si je suis devant le joueur qui a donné un coup de pied, faire l'effort de revenir dans son camp et

attendre que le botteur
m'ait dépassé. Une fois
qu'il m'a dépassé je suis
remis en jeu.