École de Rugby de la Région Lausannoise

PROJET SPORTIF

Mario Bucciarelli, Expert J+S Rugby

L'ÉCOLE DE RUGBY DE LA RÉGION LAUSANNOISE A ÉTÉ FONDÉE EN 1998 ET A FORMÉ UN GRAND NOMBRE DE JOUEURS. LES EFFORTS DES ÉDUCATEURS, DES ENTRAÎNEURS, DES MEMBRES DU COMITÉ ET DES PARENTS ONT PERMIS À L'ÉCOLE DE SE DÉVELOPPER ET DE SE CONSOLIDER.

AUJOURD'HUI, NOUS SOMMES LA PLUS GRANDE ÉCOLE DE RUGBY DE SUISSE ET UN MODÈLE POUR TOUS CEUX QUI SOUHAITENT CRÉER DES ÉCOLES DE RUGBY DANS NOTRE PAYS. C'EST POURQUOI NOUS AVONS LE DEVOIR MORAL DE CONTINUER À ÉVOLUER, À APPROFONDIR, À AMÉLIORER NOS CONNAISSANCES ET NOS COMPÉTENCES.

CE DOCUMENT A POUR BUT D'AIDER TOUS LES ACTEURS DE NOTRE ÉCOLE DANS LEUR ACTIVITÉ QUOTIDIENNE SUR LE TERRAIN EN RÉSUMANT NOS BUTS ET NOTRE MÉTHODOLOGIE DE TRAVAIL. DANS LES MOMENTS DE DOUTE, NOUS POURRONS REVENIR À CE DOCUMENT ET Y TROUVER LES LIGNES QUI NOUS GUIDENT DANS NOTRE ACTIVITÉ.

Mario Bucciarelli, Expert J+S Rugby

DÉFINITION DU RUGBY :
SPORT DE COMBAT COLLECTIF BASÉ SUR L'AFFRONTEMENT ET L'ÉVITEMENT

BUT DU JEU :
GAGNER EN MARQUANT PLUS DE POINTS QUE L'ADVERSAIRE

PRINCIPE FONDAMENTAL DU JEU :
AVANCER EN CONTINUITÉ POUR MARQUER

VALEURS ÉTHIQUES

Tenant compte des définitions énoncées dans la page précédente, nous pouvons orienter notre travail vers quelques objectifs prioritaires :

1. Transmettre à nos jeunes la détermination à se battre dans un but commun, dans un esprit collectif, la solidarité et l'entraide.

2. Transmettre à nos jeunes une mentalité gagnante dans le respect des règles, des partenaires, des adversaires, des arbitres.

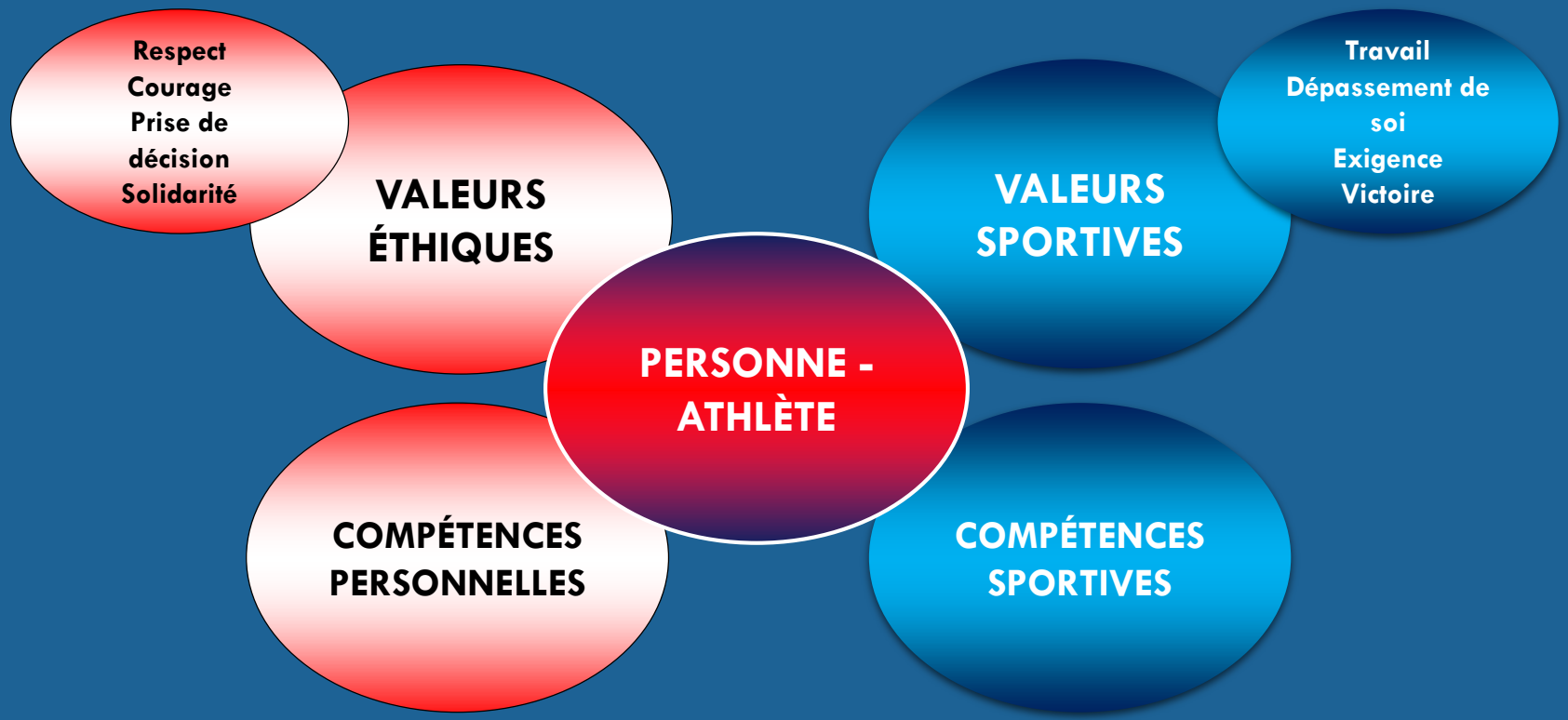
3. Transmettre à nos jeunes la détermination à se dépasser : se vaincre soi-même dans le but de vaincre l'adversaire.

4. Transmettre à nos jeunes le désir d'avancer et de faire avancer pour atteindre un objectif commun.

Les fondamentaux de notre jeu contiennent en eux-mêmes les valeurs que nous voulons transmettre à nos jeunes. Notre jeu est donc la première et la plus importante de nos références.

FORMER LES PERSONNES

L'École de Rugby de la Région Lausannoise met le jeune athlète au centre de ses préoccupations en termes de formation. Nous voulons tout d'abord contribuer à former des personnes épanouies, responsables, créatives. Seuls des jeunes correspondants à ce profil personnel pourront devenir des grands champions.



QUEL JEU ?

EN UTILISATION

NOUS VOULONS UN RUGBY DE MOUVEMENT BASÉ SUR LE DÉPLACEMENT CONSTANT DU BALLON ET DES JOUEURS DANS LES DIFFÉRENTES ZONES DU TERRAIN. LE BUT DE NOTRE JEU EST DE SOUMETTRE L'ADVERSAIRE À UNE PRESSION CONSTANTE, DE CRÉER UN DÉSÉQUILIBRE FAVORABLE NOUS PERMETTANT DE GAGNER RAPIDEMENT DU TERRAIN, DE CRÉER UN SURNOMBRE ET DE MARQUER.

NOTRE ACTION DEVRA CRÉER LE MAXIMUM D'INCERTITUDE AUPRÈS DE L'ADVERSAIRE. POUR CELA NOUS ALLONS UTILISER TOUTES LES ARMES POSSIBLES : DUEL ET AFFRONTEMENT, ÉVITEMENT ET JEU DANS LA LATÉRALITÉ, JEU AU PIED.

LA POLYVALENCE ET LA SUPPLÉANCE SONT DEUX CARACTÉRISTIQUES FONDAMENTALES DE NOTRE JEU.

AVEC NOS JOUEURS LES PLUS EXPÉRIMENTÉS, NOUS VOULONS ÊTRE DOMINATEURS DANS TOUTES LES PHASES DE CONQUÊTE. NOUS VOULONS SURPRENDRE NOS ADVERSAIRES AVEC DES LANCEMENTS DE JEU RAPIDES ET EFFICACES.

QUEL JEU ?

PRINCIPES D'EFFICACITÉ

JEU DÉPLOYÉ (JEU DANS LA LATÉRALITÉ)
SI LA DÉFENSE ADVERSE EST GROUPÉE, NOUS CHOISIRONS LE JEU DANS LA LATÉRALITÉ EN FAISANT ARRIVER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE LE BALLON AUX JOUEURS DÉMARQUÉS.

JEU PÉNÉTRANT (JEU DANS L'AXIALITÉ)
SI LA DÉFENSE ADVERSE EST PLACÉE SUR TOUTE LA LARGEUR DU TERRAIN NOUS CHOISIRONS LE JEU PÉNÉTRANT. DANS LA MESURE DU POSSIBLE, NOUS ESSAYERONS DE FRANCHIR LE RIDEAU DÉFENSIF ET DE JOUER DERRIÈRE LE DOS DE LA DÉFENSE.

JEU AU PIED
SI LA DÉFENSE EST PLACÉE SUR TOUTE LA LARGEUR ET QU'ELLE NOUS MET SOUS PRESSION, NOUS CHOISIRONS DE JOUER AU PIED (COUP DE PIED RASANT, EN CLOCHE, HAUT, OU LONG). LE JEU AU PIED DOIT ENVOYER LE BALLON DANS UNE ZONE OÙ IL N'Y A PAS D'ADVERSAIRES.

LE JEU EST RÉELLEMENT EFFICACE UNIQUEMENT QUAND ON CRÉE DE L'INCERTITUDE TANT DANS LA LATÉRALITÉ QUE DANS L'AXIALITÉ.

QUEL JEU ?

EN OPPOSITION

NOUS VOULONS METTRE UN MAXIMUM DE PRESSION DÉFENSIVE SUR LE PORTEUR DU BALLON DANS LE BUT DE L'ISOLER DU SOUTIEN ET DE RÉCUPÉRER LA POSSESSION DU BALLON LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

NOUS ESSAYONS DE TROUVER LA PLUS GRANDE EFFICACITÉ DÉFENSIVE TANT SUR LE PLAN INDIVIDUEL QUE SUR LE PLAN DE L'ORGANISATION.

NOUS VOULONS DES JOUEURS CAPABLES DE COMMUNIQUER EFFICACEMENT DE FAÇON À NE PAS SE CONSOMMER INUTILEMENT DANS LES PHASES DE PLACAGE OU DANS LES RUCKS.

NOUS CHERCHONS TOUJOURS LE TURN-OVER.

QUEL JOUEUR ?

NOUS VOULONS DES JOUEURS COURAGEUX ET INTELLIGENTS, CAPABLES DE S'ADAPTER AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS DE JEU. DES JOUEURS QUI SACHENT PRENDRE LES INFORMATIONS EN «LISANT» LES COMPORTEMENTS DES ADVERSAIRES ET PRENDRE LES DÉCISIONS LES PLUS ADAPTÉES À LA SITUATION RÉELLE.

NOUS PRIVILÉGIONS LE CONCEPT DE «RÔLE» PAR RAPPORT À CELUI DE «POSTE» QUOIQUE CE DERNIER OCCUPERA UNE PLACE IMPORTANTE DANS LA FORMATION DE NOS JOUEURS LES PLUS EXPÉRIMENTÉS.

NOUS VOULONS AIDER NOS JOUEURS À DÉVELOPPER DES FORTES CAPACITÉS DE PERCEPTION QUI LEUR PERMETTRONT DE PRENDRE LE DESSUS SUR LEURS ADVERSAIRES PAR DES PRISES DE DÉCISION RAPIDES ET APPROPRIÉES. (INTELLIGENCE SITUATIONNELLE).

NOUS ENCOURAGEONS LA POLYVALENCE ET LA SUPPLÉANCE : TOUS LES JOUEURS DOIVENT POUVOIR JOUER DANS TOUTES LES SITUATIONS.

NOUS VOULONS QUE DURANT LEUR FORMATION ET AU TERME DE CELLE-CI, NOS JOUEURS SOIENT CAPABLES DE RÉPONDRE À LA QUESTION : «EST-CE QUE DANS CETTE SITUATION, JE SUIS UTILE ?».

LORSQUE LA SITUATION PÉDAGOGIQUE LE PERMET, NOUS PROPOSERONS ÉGALEMENT DE LA FORMATION SPÉCIALISÉE POSTE PAR POSTE.

Mario Bucciarelli, Expert J+S Rugby

QUEL JOUEUR ?

LES RESSOURCES DU JOUEUR

Ressource AFFECTIVE (OU ÉMOTIONNELLE) : est-ce que le joueur a peur de l'affrontement, d'aller au sol, de la responsabilité de porter un ballon ou d'accomplir un geste particulier…

Ressource COGNITIVE : elle concerne la connaissance du jeu, des règles, des tactiques et des stratégies à mettre en place.

Ressource TECHNIQUE ET MOTRICE : concerne les compétences strictement athlétiques (endurance, force, puissance, vitesse, gestuelle, coordination du mouvement, etc.)

Habiletés mentales : AUTODÉTERMINATION.

Toutes ces ressources seront exploitées par le joueur durant la pratique du rugby. L'entraîneur-éducateur doit être capable d'orienter son travail de façon à mettre la dominante sur l'une ou l'autre des ressources suivant le niveau d'expérience des joueurs.

QUEL JOUEUR ?

L'ERRL VEUT ASSURER L'ACCÉS À LA PRATIQUE DU RUGBY À TOUS LES JEUNES QUI LE SOUHAITENT. NOUS NE PROCÉDONS PAS À LA SÉLECTION PRÉALABLE DES TALENTS.

NOUS ASSURONS L'APPRENTISSAGE DU RUGBY AUX JEUNES DE TOUS LES NIVEAUX.
NOUS ESSAYONS DE DONNER AUX PLUS TALENTUEUX D'ENTRE EUX LES OUTILS POUR QU'ILS PUISSENT ÉVOLUER ET SE DÉVELOPPER POUR ATTEINDRE LE MEILLEUR NIVEAU.

L'UNE DES PROBLÉMATIQUES PRINCIPALES DE NOTRE ÉCOLE EST LA PRÉSENCE DANS LES MÊMES GROUPES DE JOUEURS DÉBUTANTS (NIVEAU 1 ET 2) ET DE JOUEURS CONFIRMÉS (NIVEAU 3 ET 4).

LA DIFFICULTÉ DÉPEND DU FAIT QUE SI D'UN CÔTÉ NOUS DEVONS FORMER LES JOUEURS PLUS INEXPÉRIMENTÉS POUR LES AMENER «LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE» À ACQUÉRIR LES CONNAISSANCES ET LES COMPÉTENCES INDISPENSABLES POUR UNE PRATIQUE DU RUGBY PLAISANTE ET SÛRE, DE L'AUTRE CÔTÉ NOUS DEVONS CONTINUER À FAIRE ÉVOLUER LES JOUEURS LES PLUS EXPÉRIMENTÉS EN LEUR PROPOSANT DES CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT ADÉQUATS.

L'IDÉAL, C'EST DE TRAVAILLER AVEC AU MOINS DEUX ÉDUCATEURS – ENTRAÎNEURS PAR GROUPE. L'UN SE CONSACRERAIT PLUS AUX JOUEURS QUI ENTRENT DANS L'ACTIVITÉ OU AVEC PEU D'EXPÉRIENCE (NIVEAUX 1 – 2), L'AUTRE SE CONSACRERAIT AUX JOUEURS PLUS EXPÉRIMENTÉS.

QUEL JOUEUR ?

Du débutant au joueur de haut niveau, on distingue généralement quatre grandes phases classées selon les comportements observés en jeu:

L'entrée dans l'activité, phase de sensibilisation: niveau 1.

L'initiation, phase de découverte des grands principes d'action et de polyvalence: niveau 2.

Le perfectionnement, phase de renforcement et début de la spécialisation: niveau 3.

La spécialisation, phase d'affinement et d'optimisation → vers le joueur de haut niveau: niveau 4.

QUEL JOUEUR ?

COMPORTEMENTS OBSERVÉS NIVEAUX 1 ET 2

Comportements observés

	Niveau 1 – Entrée dans l'activité	Niveau 2 – Initiation
Fondamentaux (avancer en continuité)	• Peu de mouvements en avançant ou actions individuelles de course. • Pas d'avancée en continuité, les passes sont le fait du hasard ou elles sont effectuées pour se débarrasser du ballon. • Beaucoup de maladresses. • Les placages sont rares, ce sont le plus souvent des blocages debout, ou des accrochages, l'opposition s'effectue le plus souvent en reculant.	• Les joueurs avancent individuellement mais passent le plus souvent au moment du blocage, ils attendent d'être pris pour assurer la continuité. • Le soutien au porteur est peu efficace, les joueurs sont nombreux dans l'axe, plus ou moins éloignés du porteur mais peu nombreux sur le plan latéral. • Le joueur opposant est centré sur le porteur de balle, il commence à être efficace lors des placages, il met l'adversaire au sol. • Les joueurs en opposition ne sont pas encore organisés collectivement, ils ne constituent pas toujours un rideau efficace. • Le soutien en opposition est peu ou mal réalisé.
Gestion des contacts et des luttes	• Attitudes de crainte par rapport au contact avec le sol, ou à l'adversaire. • Les regroupements sont nombreux, pas structurés, anarchiques, les joueurs sont plusieurs de la même équipe à lutter pour la balle. • Les joueurs s'engagent différemment dans l'intensité, mais il n'existe pas de différenciation des rôles. • Des joueurs au cœur du regroupement se montrent très actifs. • D'autres s'investissent moins intensément en périphérie. • Certains restent satellites par craintes ou par tactique.	• Les regroupements avancent, le ballon est conservé mais pas libéré au bon moment. • Les attitudes sont plus efficaces pour la poussée, le buste est placé, le joueur s'engage avec la tête et les épaules, les jambes sont fléchies. • L'organisation au contact n'est pas bien maîtrisée, le joueur n'est pas fléchi, stable sur ses appuis, le ballon n'est pas éloigné rapidement de l'adversaire. • Le soutien sur les blocages commence à devenir efficace, la répartition des rôles apparaît (arracher, pousser ou déblayer sur mêlée spontanée).
Déclenchement des lancements de jeu	• Les lancements de jeu sont peu intelligents; ils opposent les points forts aux points forts adverses. • Il existe souvent des blocages immédiats. • Les joueurs déclenchent par des actions de contournement individuelles. • Pas de jeu sans ballon ni de «pré-action» sur ces phases de lancements.	• Certains lancements sont effectués en avançant mais ils ne sont pas toujours adaptés aux points faibles de l'adversaire. • Les principes de soutien en utilisation suffisent pour être efficaces face à des oppositions mal organisées. • Les joueurs ne sont pas tous alignés et n'avancent pas ensemble dans le premier rideau.
Respect et connaissance des règles	• Non respect des règles fondamentales: – le jeu au sol: certains joueurs conservent le ballon au sol; – le hors-jeu: le soutien est réalisé en avant du porteur de balle; – la marque: le joueur jette le ballon dans l'en-but, sans l'aplatir. • Méconnaissance des droits et devoirs sur le plan de la loyauté et de la sécurité: – action de cravates, certains croche-pieds; – raffuts trop violents; – réaction trop énergique pour se débattre; – poussée de quelqu'un qui ne s'y attend pas; – gestes dangereux pour soi, ses adversaires ou ses partenaires.	• Les joueurs ont intégré les règles fondamentales: – la manière de marquer en aplatissant le ballon derrière ou sur la ligne; – le hors-jeu dans le jeu courant, très peu d'en-avant volontaire; – le tenu: lorsqu'ils sont au sol, les joueurs ne jouent plus le ballon. • Les joueurs ont assimilé les notions élémentaires de touche, et touche de but. • Le joueur ne respecte pas toujours le règlement sur les phases de blocages: – il joue le ballon avec les mains lors de mêlée spontanée; – les joueurs ne se lient pas ou ne participent pas toujours d'une manière licite aux regroupements, ils sont hors-jeu.

QUEL JOUEUR ?

COMPORTEMENTS OBSERVÉS NIVEAU 3

	Niveau 3 – Perfectionnement
Fondamentaux (avancer en continuité)	• Les joueurs avancent et passent le plus souvent avant d'être pris; ils ne choisissent pas toujours le partenaire le mieux placé pour assurer la continuité. • Le jeu au pied est quelquefois utilisé, mais le ballon est le plus souvent rendu à l'adversaire sans pression. • Le soutien au porteur devient efficace; les joueurs se placent à la fois sur la largeur et dans l'axe du porteur, mais pas toujours en fonction de l'adversaire. • Le joueur opposant se décentre du ballon; il commence à être efficace lors des placages, il avance et met l'adversaire au sol. • Les joueurs en opposition sont organisés collectivement; ils constituent et reconstituent souvent un premier rideau sur toute la largeur et qui avance. • Le soutien en opposition est mieux réalisé; le deuxième rideau se met en place à l'intérieur du premier rideau. • L'opposition est capable de récupérer et contre-attaquer sur les pertes de balle provoquées.
Gestion des contacts et des luttes	• Les regroupements avancent, le ballon est conservé et libéré au bon moment en fonction de la ligne d'avantage (libération lente ou rapide) en fin de niveau. • Les attitudes sont plus efficaces pour la poussée, le buste est placé. Le joueur s'engage avec la tête et les épaules, les jambes sont fléchies, la poussée s'effectue de bas en haut. • L'organisation au contact est mieux maîtrisée, le porteur est fléchi, stable sur ses appuis, le ballon est éloigné rapidement de l'adversaire. • L'organisation du joueur au sol est également plus efficace; il libère et pose le ballon du bon coté. • Le soutien sur les blocages devient efficace, la répartition des rôles (arracher, pousser ou déblayer sur mêlée spontanée) est effective.
Déclenchement des lancements de jeu	• Certains lancements deviennent stratégiques; ils sont effectués en avançant avec un début de différenciation des rôles (avants, trois-quarts, demis). • Les joueurs commencent à s'adapter aux points faibles de l'adversaire; ils placent un perforant en face d'une zone fragile ou utilisent le jeu au pied s'il n'y a pas de deuxième ou de troisième rideau. • Les principes de soutien en utilisation suffisent pour être efficaces face à des oppositions mal organisées. • Les joueurs opposants ne sont pas toujours alignés et n'avancent pas ensemble dans le premier rideau.
Respect et connaissance des règles	• Les joueurs ont intégré les règles fondamentales. • Les joueurs respectent le règlement sur les phases de blocage: hors-jeu, forme de liaisons. • Certains joueurs se retrouvent hors-jeu sur le jeu au pied de leurs partenaires. • Ils ne respectent pas toujours les règles complémentaires sur les nouvelles phases ordonnées à effectif réduit (mêlées, touches à 3: hors-jeu, nombre de joueurs participants).
Organiser les phases ordonnées	• Une ébauche d'organisation est observable lors des touches réduites ou des mêlées à 3; les joueurs utilisent les principes d'efficacité acquis dans les étapes précédentes. • Le placement dans les mêlées à 3 ou à 5 n'est pas toujours efficace, les liaisons ne sont pas parfaites.

QUEL JOUEUR ?

OBJECTIFS ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE NIVEAUX 1 ET 2

Objectifs et situations d'apprentissage

	Niveau 1 – Entrée dans l'activité	Niveau 2 – Initiation
Objectifs	**Priorité: affectif et relationnel** • apprendre par nécessité les règles fondamentales; • avancer seul ou en grappe; • empêcher d'avancer seul ou collectivement dans la grappe; • s'investir dans la lutte collective.	**Priorité: perceptif et décisionnel** • avancer seul ou en grappe et avancer en utilisant les partenaires proches; • empêcher d'avancer seul ou collectivement dans la grappe et s'organiser pour s'opposer avec ses partenaires proches; • s'investir dans la lutte lors des phases de blocages; • s'organiser individuellement et collectivement pour conserver ou récupérer le ballon; • se placer pour franchir la ligne d'avantage dès le lancement du jeu (sur coup franc ou pénalité) lorsque l'adversaire est désorganisé.
Situations pédagogiques	• Jeux anciens et jeu de bataille • Jeu en collectif total et «mini-jeux»	• Situation en collectif total avec renforcement des aspects réglementaires • Situation à effectif réduit mettant en œuvre les ressources perceptives (avancer ou faire avancer pour marquer)
Exercices	• Exercices d'habileté motrice générale (courir, sauter, rouler, etc.) avec ou sans ballon • Exercices de gainage de la sangle abdominale et du rachis • Jeux de luttes individuelles ou collectives • Jeux quadrupédiques	• Exercices d'habileté motrice générale (courir, sauter, rouler, etc.) avec ou sans ballon • Exercices de gainage de la sangle abdominale, des membres et du rachis • Exercices de placement postural (tête, dos, bassin) • Jeux de luttes individuelles ou collectives • Jeux quadrupédiques • Jeux de relais et de placage
Situations «Test»	• 6 × 6 en jeu global • Le 1 × 1	• 8 × 8 en jeu global • 1+1 × 1+1 • 2 × 1+1 ou 1+1 × 2 (éventuellement)
Compétitions	Jeu mini-poussins à 6 (15-20 m) Poussins à 6-8 (20-30 m) Benjamins à 8 (30-40 m)	Jeu à 8 sans mêlées ni touches «ordonnées», par exemple le jeu des benjamins à 8 avec aménagement du règlement pour des minimes avancés (terrain, 55 sur 40 m)

QUEL JOUEUR ?

OBJECTIFS ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE NIVEAUX 3 ET 4

	Niveau 3 – Perfectionnement	Niveau 4 – Spécialisation
Objectifs	**Priorité: perceptif et décisionnel** • choisir la forme de jeu la plus efficace pour continuer d'avancer; • empêcher d'avancer seul et s'organiser pour s'opposer avec ses partenaires sur plusieurs rideaux; • s'investir dans la lutte lors des phases de blocages; • s'organiser individuellement et collectivement pour conserver ou récupérer le ballon; • se placer pour franchir la ligne d'avantage dès le lancement du jeu (sur coup franc ou pénalité et phases ordonnées à collectif réduit); • réguler et gérer son énergie.	**Priorité: technique et physique** • Travail spécifique du jeu au poste • Travail spécifique du jeu de ligne • Organisation des phases statiques et mise en place de lancements de jeu (systèmes de jeu) • Amélioration de l'organisation et de la redistribution des joueurs en défense • Réorganisation rapide en phases offensives et défensives
Situations pédagogiques	• Travailler le mouvement général du jeu • Situations aménagées en donnant consignes et repères en vue d'améliorer l'alternance intelligente des formes de jeu ainsi que la gestion des relances • Mise en place des rideaux défensifs • Alternance terrain étroit et terrain large	• Répétition des lancements de jeu sur touche, mêlée et coup d'envoi • Alternance du travail en situation de lecture de jeu et d'affinement des systèmes
Exercices	• Organisation des joueurs sur les contacts • Travail systématique du jeu au pied • Jeux de luttes individuelles ou collectives • Exercices de gainage de la sangle abdominale, des membres et du rachis • Exercices de placement postural (tête, dos, bassin)	• Organisation individuelle et collective pour conserver et récupérer le ballon • Amélioration de toutes les techniques (accent sur la vitesse de réalisation et nombreuses répétitions) • Musculation spécifique au poste
Situations «Test»	• 12 × 12 en jeu global • 2+1 × 2+1 (éventuellement 2+2 × 2+2)	• 15 × 15 en jeu global • 2+2 × 2+2 • 7 × 7
Compétitions	• Jeu à 12 avec phases ordonnées à collectif réduit (3 ou 5 en mêlée) • Jeu à 7	• Rugby à 15 • Rugby à 7

Mario Bucciarelli, Expert J+S Rugby

QUELLE DÉMARCHE ?

NOUS PRIVILÉGIONS LA MÉTHODE DITE «CONSTRUCTIVISTE» :
Mise en situation de recherche

En ce qui concerne le rugby
- Mise en place de situations pédagogiques «problèmes» sollicitant une réflexion du joueur
- Les situations de jeu provoquent les décisions
- Du général au particulier

En ce qui concerne le joueur
- Construit son jeu à l'aide de repères
- Construction d'un joueur intelligent
- Polyvalence

Le joueur se construit et construit son rugby. L'éducateur est un médiateur, un catalyseur, un accélérateur.

QUELLE DÉMARCHE ?

Considérations générales

L'ERRL accueille autant de joueurs débutants que de joueurs expérimentés. Cela est une réalité dans chaque groupe d'âge.

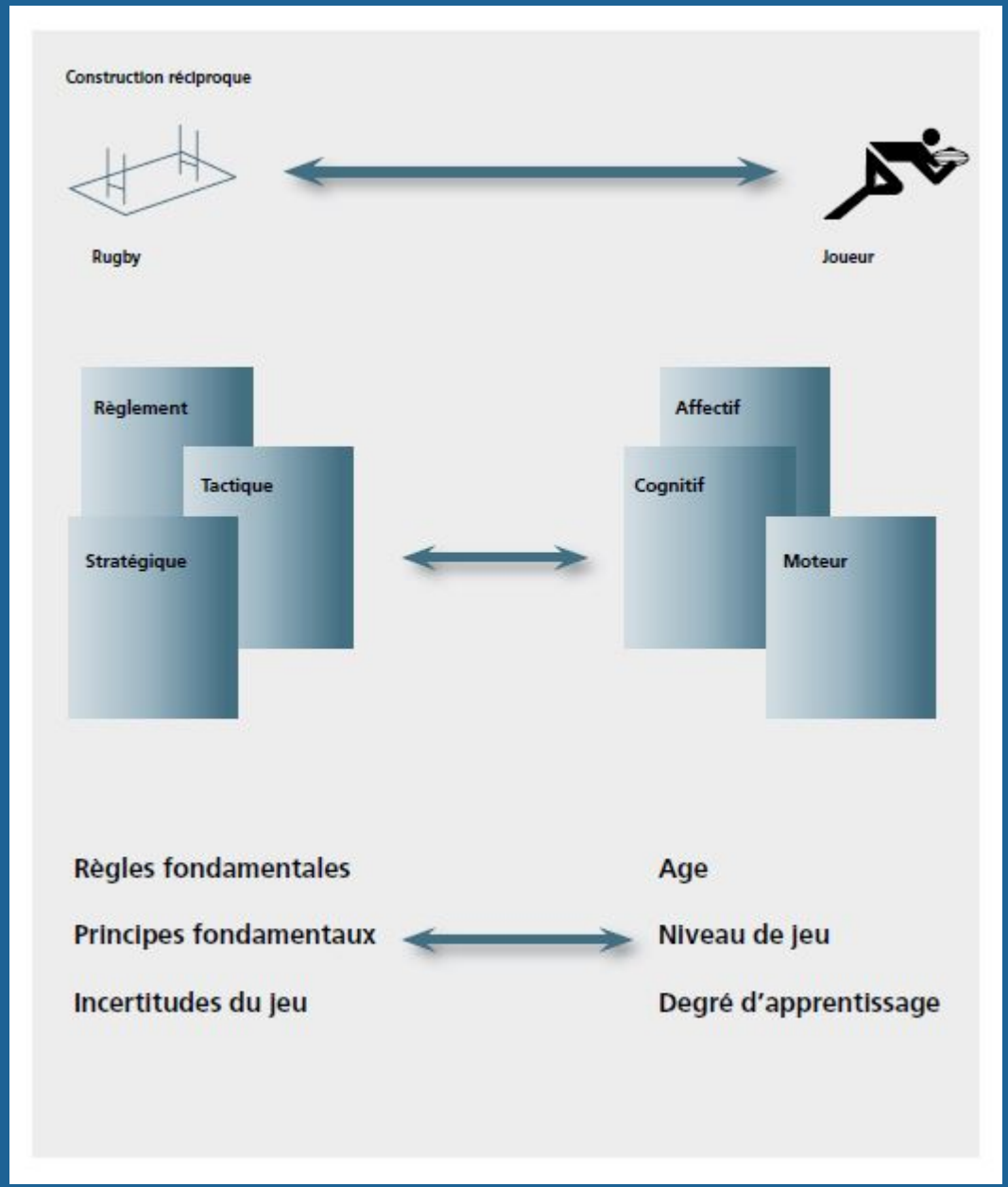
Nous voulons continuer dans cette direction et laisser l'accès ouvert à tous les jeunes qui souhaitent pratiquer le rugby.

Cette philosophie génère un certain nombre de problèmes pratiques : comment former des joueurs débutants tout en faisant progresser les joueurs déjà expérimentés ?

La solution se trouve dans l'amélioration constante des compétences de tous les entraîneurs et éducateurs. Chaque groupe pourra ainsi profiter de la présence de deux (ou trois) entraîneurs ou éducateurs qui pourront se partager les tâches en proposant à chaque groupe de joueurs des séances avec des contenus appropriés à leur niveau réel.

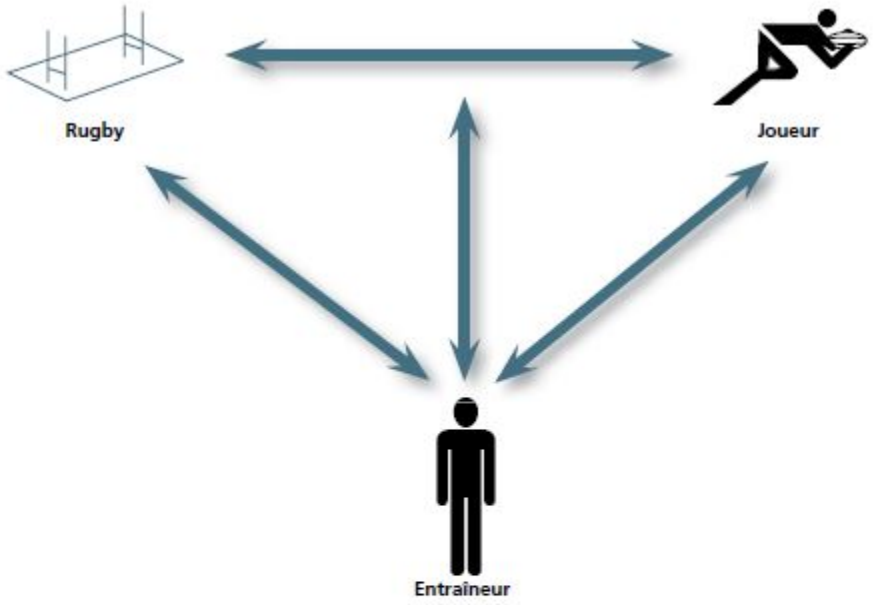
QUELLE DÉMARCHE ?

Le joueur en situation

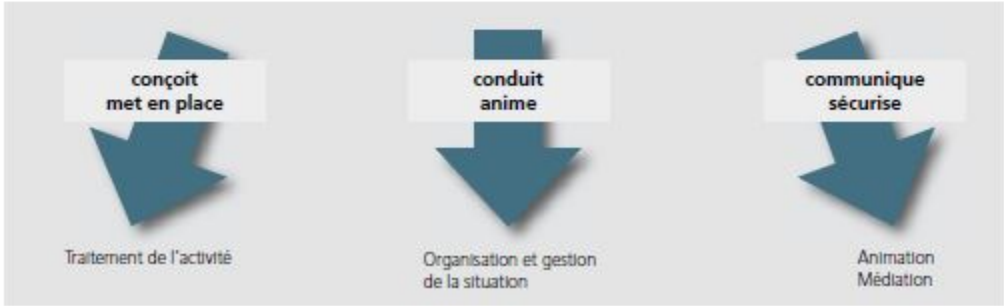


QUELLE DÉMARCHE ?

L'entraîneur en situation



Amélioration et accélération du processus de construction à l'aide de situations d'apprentissage.



CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

En construisant sa séance, l'entraîneur – éducateur suivra la logique suivante :

1. Observation des comportements des joueurs durant la compétition
2. Analyse des points forts et des points faibles
3. Identification des objectifs à atteindre
4. Conception des comportements attendus : qu'est-ce que je voudrais que mes joueurs fassent ?

CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

5. Construction de la séance en définissant un seul thème (par ex. «Circulation des joueurs», ou «Organisation défensive», etc.) Toute la séance doit être préparée autour du même thème, de l'échauffement au jeu libre en effectif complet.

6. Décider si on travaille en priorité l'attaque ou la défense.

7. L'entraîneur doit réduire au maximum son temps de parole et doit donner des consignes claires, simples et précises. Rappelez-vous qu'une démonstration vaut plus que mille explications.

8. Donner des missions précises aux joueurs, les laisser expérimenter plusieurs fois (principe de la répétition de l'exercice). Questionner les joueurs sur leur expérience concrète (Pourquoi ça marche, pourquoi ça ne marche pas ?...)

Mario Bucciarelli, Expert J+S Rugby

CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

POSITIVER : SOULIGNER EN PRIORITÉ CE QUE LES JOUEURS FONT BIEN. ACCABLER LES JOUEURS LORSQU'ILS SE TROMPENT NE SERT QU'À LES DÉSÉCURISER.

PRÉPAREZ VOS SÉANCES AVEC SOIN ET PAR ÉCRIT. SI LES CONTENUS DE VOTRE SÉANCE SONT INTÉRESSANTS ET AMUSANTS, VOUS N'AUREZ JAMAIS BESOIN DE «FAIRE LA POLICE».

ARRIVEZ SUFFISAMMENT À L'AVANCE, POSITIONNEZ VOS CÔNES ET METTEZ EN PLACE VOS EXERCICES AVANT LE DÉBUT DE LA SÉANCE.

NE DIRIGEZ JAMAIS UN ENTRAÎNEMENT EN GARDANT VOS HABITS DE VILLE. LA TENUE SPORTIVE EST OBLIGATOIRE.

CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

SOYEZ PATIENTS : VOS JOUEURS N'ONT PAS TOUS LA MÊME VITESSE D'APPRENTISSAGE ET NE RÉAGISSENT PAS IMMÉDIATEMENT À VOS CORRECTIONS. LEUR CRIER QUE VOUS AVEZ DÉJÀ EXPLIQUÉ TELLE OU TELLE AUTRE CHOSE NE LES AIDERA PAS À ÉVOLUER PLUS VITE, BIEN AU CONTRAIRE.

QUESTIONNER LES JOUEURS C'EST BIEN, MAIS VOUS RESTEZ LE RÉFÉRANT. C'EST À VOUS DE DIRE LE DERNIER MOT. ATTENTION À NE PAS OUVRIR DES DÉBATS D'OPINION. SI VOUS NE CONNAISSEZ PAS LA RÉPONSE À UNE QUESTION N'AYEZ PAS PEUR DE L'AVOUER. ENGAGEZ-VOUS À RÉPONDRE LORS DE L'ENTRAÎNEMENT SUIVANT.

ATTENTION AU LANGAGE, RAPPELEZ-VOUS QUE VOUS ÊTES DANS UNE ÉCOLE ET NON DANS LE RUGBY DES ADULTES.

LE PLUS IMPORTANT : SOYEZ VOUS-MÊMES, AVEC VOS QUALITÉS ET VOS DÉFAUTS !

SUIVI DES ENTRAÎNEURS ET FORMATION CONTINUE

LES MONITEURS, ÉDUCATEURS ET ENTRAÎNEURS DE L'ERRL S'ENGAGENT À SUIVRE ET TERMINER LA FORMATION J+S (QUATRE NIVEAUX).

ILS S'ENGAGENT À TERMINER LA FORMATION LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE COMPATIBLEMENT AVEC LEURS ENGAGEMENTS PROFESIONNELS ET FAMILIAUX.

L'ERRL ASSURE UN SUIVI DE FORMATION PAR L'ACTION D'UN EXPERT FAISANT PARTIE DES CADRES DE L'ÉCOLE ELLE-MÊME.

DES JOURNÉES DE FORMATION INTERNES SONT ORGANISÉES DE FAÇON RÉGULIÈRE (DEUX OU TROIS FOIS PAR ANNÉE).

RÔLE DES PARENTS

NOUS SOUHAITONS VIVEMENT QUE LES PARENTS DE NOS JEUNES S'INVESTISSENT DANS LA VIE DE L'ÉCOLE. CELA DONNERA UNE PLUS GRANDE VALEUR AUX EFFORTS DE LEURS ENFANTS ET REPRÉSENTERA UN SOUTIEN PRÉCIEUX POUR LES ÉDUCATEURS, LES ENTRAÎNEURS ET LES DIRIGENTS DE L'ERRL.

LES PARENTS SOUTIENNENT LEURS ENFANTS EN LES FÉLICITANT POUR LEURS EFFORTS PLUS QUE POUR LEURS VICTOIRES, POUR LEUR ENGAGEMENT PLUS QUE PARCE QU'ILS ONT BRILLÉ SUR LE TERRAIN, POUR LEUR COURAGE PLUS QUE POUR LEUR EFFICACITÉ.

NOUS ATTENDONS DES PARENTS QU'ILS ENCOURAGENT LEURS ENFANTS À S'INVESTIR DANS UN PROJET COLLECTIF GRÂCE AUQUEL ILS POURRONT S'ÉPANOUIR TANT DANS LEUR VIE SPORTIVE QUE DANS LEUR VIE PERSONNELLE. QU'ILS ENCOURAGENT LEURS ENFANTS À ÊTRE SOLIDAIRES, À METTRE LEURS QUALITÉS AU SERVICE DE L'EFFORT COLLECTIF, À ENCOURAGER LES PARTENAIRES, À RESPECTER LES ADVERSAIRES ET LES ARBITRES.

NOUS ATTENDONS DES PARENTS QU'ILS AIENT UN RAPPORT RESPECTUEUX DES COMPÉTENCES DES ÉDUCATEURS ET DES ENTRAÎNEURS ET QU'ILS SOIENT PRÊTS À LES SOUTENIR DANS LEUR TRAVAIL ET TOUT PARTICULIÈREMENT LORSQUE LA VICTOIRE N'EST PAS AU RENDEZ-VOUS.

Ce document a été rédigé par Mario Bucciarelli, Expert J+S rugby, Éducateur «World Rugby» et Entraîneur de la Relève J+S.

Lausanne, le 15.05.2015