



## Cours de rugby unifié

- Comment adapter les séances ?
- Développement du joueur

Trust Rugby International Espagne

Michael Artiles Shannon

Directeur du développement



Volunteering And RUGBY INCLUSION Engaging Dreams



## Comment utiliser cette ressource ?

Cette ressource a été conçue pour aider les entraîneurs à utiliser des pratiques liées au jeu pendant les séances d'entraînement. Elle comprend des exercices pratiques progressifs qui peuvent être utilisés seuls, dans le cadre d'une séance ou d'une série de séances.

Les séances sont basées sur le principe de **APES** :

### Actif

### Orientées vers un but précis

### Agréables

### Sûres

## Que sont les "Points clés de développement" ? ( KDPS)

Les entraîneurs de niveau professionnel et les éducateurs des différents groupes de jeunes ont identifié et convenu de quatre points clés de développement (KDP), qui aideront à développer la structure de jeu et les compétences des joueurs, quel que soit leur niveau de départ. Les quatre KDP sont les suivants

- Réception du ballon
- Présentation du ballon
- Décharge
- Plaquage

## Entraînement par le jeu

Les jeux peuvent être extrêmement utiles pour développer les compétences et la compréhension du jeu. Cependant, les entraîneurs doivent s'assurer qu'ils entraînent pendant les jeux et ne se contentent pas de surveiller l'activité. Cela implique de fournir un retour spécifique sur les points positifs et les points faibles par rapport à l'objectif fixé au départ. Il est important que l'accent soit maintenu sur l'élément principal (par exemple, la position de la main lors de la réception de la passe) pendant le match, car la tendance est parfois d'essayer de couvrir tous les aspects (par exemple, la position de la main, la technique de passe, la réception). Cela peut avoir pour conséquence de diluer le message clé en essayant de se concentrer sur trop de détails à la fois. Le fait de décomposer les compétences en morceaux gérables peut aider les joueurs à absorber les points plus facilement. Lorsque les joueurs travaillent bien sous pression, l'entraîneur peut faire progresser et mettre au défi les participants à la session.

Veillez noter les points suivants lorsque vous utilisez des jeux :

- Quel est votre objectif pour la session pratique ?
- Quelles sont les compétences que vous souhaitez développer dans le cadre du jeu ?
- Quel est le principal problème que les joueurs doivent résoudre ?
- Quelles sont les limites et les règles de sécurité ?
- Quel est le système de notation ?



- Comment recommencer le jeu après avoir marqué un but ?
- Quelles sont les questions clés que vous pouvez poser pour mettre l'accent sur les aspects techniques ?
- Quels sont les progrès et les reculs que vous pouvez faire ?

La méthode globale-spécifique-globale de structuration d'une session peut être un moyen très utile d'utiliser à la fois les jeux et la pratique des compétences. Avec cette méthode, l'entraîneur peut commencer par un jeu (travail global) et si un aspect particulier est identifié comme nécessitant plus de pratique, l'entraîneur peut utiliser un exercice spécifique pour se concentrer davantage sur la technique. Ensuite, le coach peut revenir au jeu ou à l'activité modifiée (travail global) pour vérifier l'évolution dans un environnement plus directement lié au jeu.

### **Progression et régression dans les sessions pratiques**

Toutes les sessions devraient avoir la possibilité de progresser et de régresser en fonction de l'évolution des joueurs pendant la session. Chaque activité de cette ressource comporte des étapes de progression et de régression que le coach peut utiliser s'il le juge approprié. La progression doit être utilisée pour mettre les joueurs au défi et les faire avancer. Les pas de recul peuvent être utilisés pour recentrer l'attention sur des domaines spécifiques du jeu ou si les joueurs ne sont pas capables d'exécuter l'activité au niveau souhaité.

Il est très facile pour les joueurs d'exécuter des compétences et de prendre des décisions dans des conditions où il n'y a pas d'opposition et peu ou pas de pression, cependant, le succès peut donner une fausse impression de leur capacité à exécuter au même niveau dans des conditions de match.

La pression peut être appliquée de différentes manières :

1. Réduire le temps
2. Réduire l'espace
3. Augmenter l'intensité
4. Fournir et/ou conditionner l'opposition

Dans la plupart des cas, l'opposition fournit les trois éléments. La pression peut être appliquée en conditionnant la pratique et en augmentant les degrés de pression au fur et à mesure que la compétence se développe, mais la pression est essentielle pour qu'une technique devienne une compétence.

Voici quelques exemples de modifications/conditions qui peuvent être faites pour progresser ou revenir :

- Positionner la zone de marquage (deux ou trois zones d'essai).
- La taille du terrain (par exemple, plus étroit pour favoriser le jeu en groupe).
- Le nombre de passes autorisées



- Interdire/autoriser les coups de pied
- Nombre de joueurs en attaque/défense
- Système de notation (par nombre de passes, par déchargements corrects, pas seulement par essais)
- Risques / Récompenses (renforcement positif des joueurs qui essaient de nouvelles choses).
- Temps imparti
- Rôles spécifiques des joueurs
- Ajout ou suppression de règles du jeu

### EXEMPLES D'EXERCICES PRATIQUES

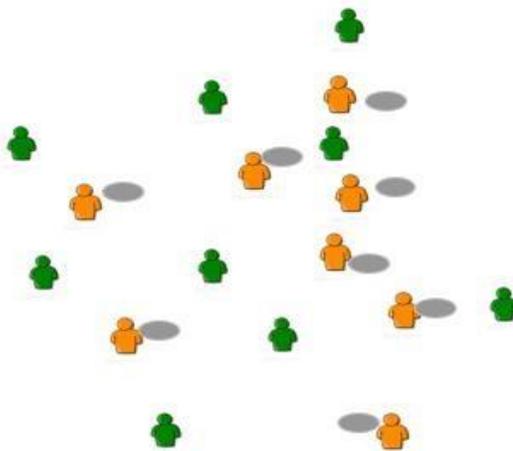
**Exercice** : Faire des passes dans toutes les directions.

**Objectif** : Travailler la réception du ballon et la communication entre passeur et receveur.

**Matériel** : Cônes pour délimiter le périmètre.

**Description** : Tous les joueurs sont à l'intérieur du périmètre. Le nombre de ballons distribués est inférieur à la moitié du nombre de joueurs, c'est-à-dire que si nous avons 20 joueurs, nous distribuons 8 ballons.

Tous les joueurs se déplacent librement dans n'importe quelle direction dans l'espace défini. Les joueurs qui ont le ballon cherchent quelqu'un à qui le passer, puis vont immédiatement chercher un autre ballon.



#### Points clés :

- Mains prêtes à réceptionner le ballon
- On passe et on reçoit avec les deux mains
- Communication, si elle n'est pas prête, on ne donne pas le ballon.

## Progrès

Le nombre de ballons peut être augmenté pour qu'il y ait moins de temps entre les passes et qu'ils doivent constamment repositionner leurs mains.

L'espace peut être élargi pour encourager les passes plus longues et augmenter le rythme de la course.

On peut aussi l'intensifier en réduisant l'espace pour que la fréquence des passes soit plus élevée. On peut ajouter de la pression en donnant 5 secondes pour trouver un nouveau récepteur du ballon et en réduisant le temps.

Des progrès peuvent être réalisés en variant le type de passe. Passes longues, passes aériennes, passes arrière, passes au sol. Cela nous permettra de mettre au défi leurs compétences et d'augmenter l'amplitude des mouvements lors de l'échauffement.

## Retour en arrière

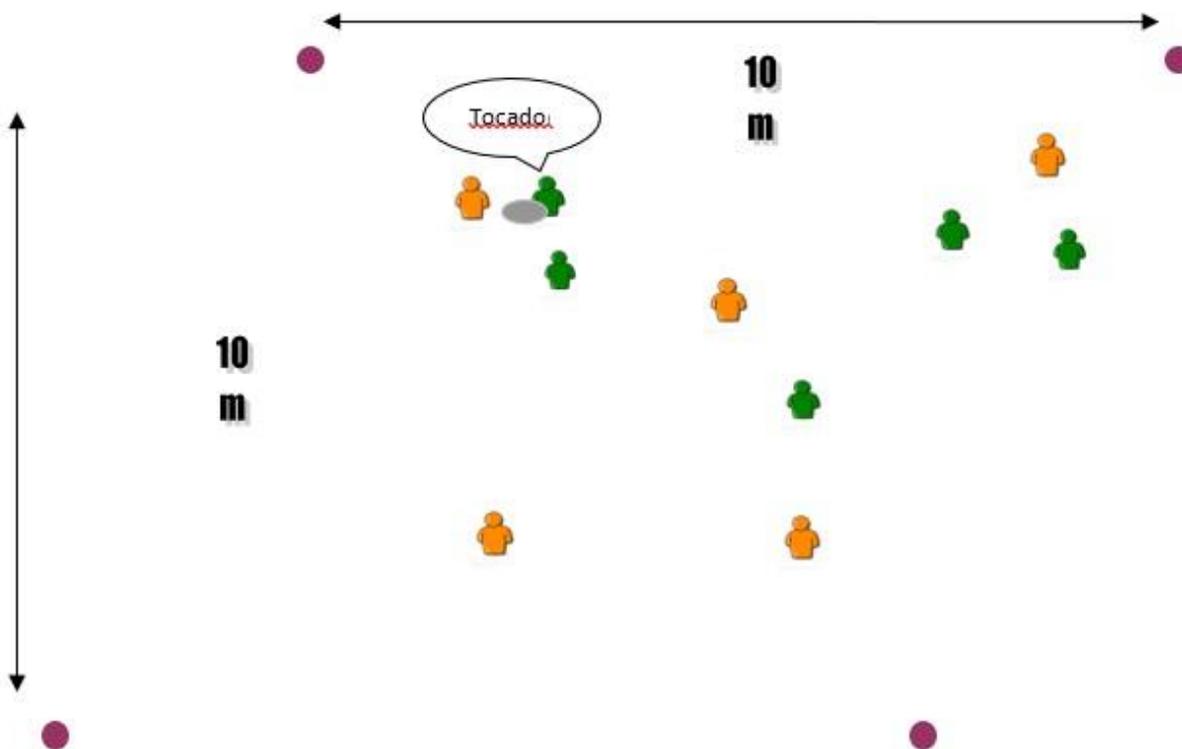
Si certains joueurs sont timides et s'isolent, utilisez deux facilitateurs pour leur faire des passes en alternance. S'il y a des joueurs qui craignent de réceptionner, on peut réduire l'espace et le rythme de la marche pour faciliter la coordination du geste. Le rythme peut être augmenté petit à petit. Si on a le choix, on peut utiliser des balles en mousse.

S'il y a des joueurs à mobilité réduite, on peut les placer au centre de l'espace pour qu'ils soient toujours proches d'un passeur.

## Note

Il s'agit d'un jeu de passe simple qui peut être utilisé après avoir isolé la technique de passe dans les exercices statiques. Une fois que les joueurs se sont familiarisés avec la bonne technique et que la communication est efficace, il peut être utilisé comme échauffement.





**Exercice :** Ballon de coin

**Objectif :** Travailler la réception du ballon et la communication entre le passeur et le receveur.

**Matériel :** Cônes pour délimiter le périmètre.

**Description :**

Le ballon est passé entre les membres de l'équipe.

L'objectif est de toucher un joueur de l'équipe adverse avec le ballon.

Lorsqu'un joueur est touché, il fait partie de l'autre équipe.

Si le ballon tombe, le jeu continue.

**Points clés :**

- Mains prêtes à recevoir le ballon
- On passe et on reçoit avec les deux mains
- Garder tout le monde en mouvement
- Communication, si vous n'êtes pas prêt, nous ne donnons pas le ballon.



## Progrès

Le nombre de ballons peut être augmenté pour qu'il y ait plus de mouvement et moins de personnes immobiles.

L'espace peut être élargi pour encourager les passes plus longues et augmenter le rythme de la course. On peut aussi l'intensifier en réduisant l'espace pour que la fréquence des passes soit plus élevée.

On peut ajouter de la pression en donnant 5 secondes pour trouver un nouveau récepteur du ballon et en réduisant le temps.

Des progrès peuvent être réalisés en variant le type de passe. Passes longues, passes aériennes, passes arrière, passes au sol. Cela nous permettra de mettre au défi leurs compétences et d'augmenter l'amplitude des mouvements lors de l'échauffement.

## Régression

S'il y a des joueurs qui sont touchés rapidement, permettez-leur de faire deux ou trois touches avant de changer d'équipe.

S'il y a des joueurs qui craignent de réceptionner, nous pouvons réduire l'espace et le rythme de la marche pour faciliter la coordination du geste. Le rythme peut être augmenté petit à petit. S'il y a le choix, on peut utiliser des balles en mousse.

S'il y a des joueurs à mobilité réduite, on peut les placer au centre de l'espace pour qu'ils soient toujours proches d'un passeur.

## Commentaire

C'est un jeu qui agit sur la perception de l'espace et le positionnement par rapport au ballon. Il travaille également l'évasion et la communication.

## Aspects méthodologiques spécifiques au rugby

### Table des matières :

1. Principaux éléments de différenciation du rugby
2. Conditions de l'environnement éducatif
3. Les variables de la construction des activités
4. Le processus d'enseignement
5. Exemples de séances de pratique
6. Planification d'une séance de 50 minutes

### **1. Les éléments de différenciation du rugby :**

Le rugby est un sport de contact, collectif et de balle avec des exigences particulières qui, à leur tour, sont constituées en éléments de différenciation par rapport aux autres sports :

➤ Les exigences informationnelles du jeu sont basées sur la relation constante d'opposition et de collaboration, le processus de perception, de décision et d'exécution doit être permanent afin que le



joueur s'adapte à la nouvelle situation. Mais il est nécessaire de considérer le large éventail de possibilités dont dispose le joueur pour ce faire : course illimitée avec ou sans ballon, passer le ballon, le botter, le lancer, contacter d'autres joueurs, ....

➤ Les demandes énergétiques du rugby seront fonction des niveaux d'intensité, de durée et de précision des tâches demandées aux joueurs. De plus, si nous hiérarchisons les types d'actions qui se produisent, nous découvrons une grande variété de besoins énergétiques associés à toutes les possibilités de courir, d'éviter, de faire des pas de côté, de pousser, de sauter et de se déplacer.

En fait, nous pouvons résumer que la prise de décision constante, le contact physique, la forme du ballon et l'ensemble des compétences qu'un joueur peut développer, sont des éléments du rugby en tant que sport singulier.

## **2. Les conditions réelles de l'environnement éducatif :**

Souvent, dans notre environnement éducatif, les moyens disponibles conditionnent dans une large mesure certains aspects spécifiques du processus d'enseignement-apprentissage. Il suffit de penser aux problèmes qu'implique le développement d'un sport de contact tel que le rugby ; bien que la peur du contact et le manque général de connaissance des règles du jeu soient également quelques-uns des problèmes que nous pouvons rencontrer ; par conséquent, la capacité d'adaptation sera essentielle.

Le point de départ de la proposition de rugby pour mineurs est qu'il est possible de jouer au rugby sur un terrain à surface dure et de taille réduite (40x20). En suivant cette priorité et sans oublier les principes du jeu, il est nécessaire d'adapter quelques règles qui faciliteront le processus d'enseignement-apprentissage : réduire le nombre de joueurs par équipe, conditionner les manières de reprendre le jeu et éviter les chutes au sol.

## **3. Construction des activités :**

Les sports collectifs sont des jeux aux structures complexes de collaboration et d'opposition soumis à des règles compliquées pour les débutants. Il faut donc présenter le rugby de manière simple et accessible, c'est un défi pour les entraîneurs et les formateurs. La ligne méthodologique proposée est basée sur l'amélioration du processus d'apprentissage basé sur le respect de la spontanéité et de la créativité du joueur, assurant à la fois la compréhension du jeu et l'acquisition des compétences de base spécifiques au rugby.

Les activités proposées peuvent être regroupées en trois groupes :

**Les jeux adaptés** : Ils placent le rugby au niveau du joueur ; ainsi, les jeux d'initiation contiennent des règles de base qui permettent au joueur d'entrer directement dans l'activité.

**Situations pédagogiques** : Elles garantissent le développement intégré des mécanismes de perception, de décision et d'exécution. Elles servent à isoler les actions du jeu, ce qui facilite l'apprentissage et, surtout, favorise la compréhension et l'initiative du joueur. Ces situations-problèmes réalisent un travail actif et rationnel à partir duquel le débutant doit chercher des solutions aux exigences du jeu, se construisant en combinant les variables du jeu : la relation spatio-temporelle, la relation attaquants-défenseurs, l'origine du ballon et l'adaptation des règles du jeu.



**Les exercices** : Ils visent à acquérir ou à renforcer des compétences techniques. Ils doivent être en adéquation avec les contenus concernés, et doivent être très bien adaptés au niveau des joueurs, ce qui garantit une progression continue en termes de complexité et de demande physique.

#### **4. Le processus d'enseignement :**

**Que se passe-t-il, que puis-je faire et comment puis-je le faire ?** sont les questions qui se posent au joueur dans chaque action de jeu lorsqu'il pratique un sport d'équipe comme le rugby. Pour répondre à ces demandes, le joueur doit :

- Percevoir et identifier des stimuli significatifs.
- Faire le bon choix entre plusieurs alternatives.
- Décider de ce qui est juste.
- Exécuter efficacement la compétence nécessaire.

Nous sommes donc confrontés à la nécessité de proposer un processus d'enseignement-apprentissage qui réponde autant aux processus affectifs et cognitifs qu'aux processus moteurs ou techniques, son approche doit donc être plus "comportementale-constructiviste" que "mécaniste-analytique". Cette orientation méthodologique est basée sur l'observation, l'analyse et l'évaluation simultanées de :

- Les caractéristiques critiques de l'activité, dans notre cas le rugby.
- Les connaissances préalables du joueur.
- Le comportement observable du joueur dans l'activité.

Le processus est développé à travers l'utilisation d'un "apprentissage significatif", et non simplement d'un "apprentissage répétitif", en concentrant l'attention à la fois sur la fonction de ce qui est appris et sur sa réalisation dans un contexte aussi similaire que possible au jeu.

De cette façon, il convient de souligner les procédures établies dans la planification d'un module de rugby développé sur quatre sessions, en utilisant différents outils méthodologiques :

- Des jeux de base qui intègrent progressivement les règles sont proposés.
- Des activités de situations-problèmes qui encouragent les comportements productifs sont proposées.
- Pour le développement de la technique, des exercices d'assimilation et d'application des compétences de base sont proposés.
- Différentes approches pour assurer l'évaluation complète du joueur.