

PROJET DE JEU

Outre la formation rugbystique du jeune joueur, qui devra être avant tout ludique et assurée dans la convivialité, le projet de jeu de l'École de Rugby de M.L.S.G.P. 78 sera :

- respectueux des règles qui régissent la pratique de ce sport, tout en proposant des exercices adaptés à la sécurité du joueur ;
- en harmonie avec les objectifs développés par la fédération ;
- garant d'un esprit de groupe où chacun a sa place et où les droits et devoirs du jeune joueur seront pris en considération ;
- adapté au niveau et à l'âge du joueur.
- également adapté à la gestion des joueurs blessés.

La règle commune sera :

UN POUR TOUS, TOUS POUR UN.

Le projet de jeu initial a été élaboré et rédigé en 2007 par Michel ANCELLET et Alain PRADEILLES. Il a été réactualisé en janvier 2011, avec l'assentiment des éducateurs de l'École de Rugby.

CATEGORIE « MOINS DE 7 ANS »

OBJECTIF : plaisir de la découverte de la pratique.

REMARQUES :

Dans cette tranche d'âge, le Rugby doit être avant tout un jeu.

Pour que l'enfant reste motivé durant les séances d'entraînement, l'éducateur proposera des exercices courts et variés.

Pour la sécurité du joueur, en utilisant le plus souvent les « boucliers » et les « sacs à placage », il veillera à ce qu'il assimile les bonnes positions de la tête et du dos dans les poussées, les percussions et les placages. Il expliquera également comment se protéger au sol. Il n'hésitera pas à sanctionner les mauvais gestes et donnera les raisons de ses réprimandes.

Enfin, il associera autant que possible les parents à la vie du groupe.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- porter le ballon.
- avancer vers l'avant : l'éducateur lui demandera de marquer souvent, de récupérer le ballon et de courir avec, de défendre son en-but en s'opposant physiquement à son adversaire et en récupérant le ballon.
- conserver le ballon au contact ou le récupérer. L'éducateur axera les comportements attendus vers :
 - avancer en attaque et en défense.
 - avancer au contact de l'adversaire (duel un contre un) et en « grappe ».
 - lutter pour gagner le ballon, penser à faire tomber l'adversaire.
 - accepter de tomber au sol pour libérer le ballon ;
 - se replacer derrière le porteur du ballon.
 - le remplacement en ligne doit devenir naturel.
 - inciter le porteur du ballon à passer son ballon au moment du « blocage ».
- s'orienter vers la cible : l'éducateur fera découvrir les limites du terrain, indiquera les zones de marque et les camps de chacun.
- connaître la règle de la marque, du hors-jeu et de la passe en arrière. Poser le ballon pour marquer, se replacer derrière le porteur du ballon et libérer le ballon au sol.

CATEGORIE « MOINS DE 9 ANS »

OBJECTIF : résolution des problèmes affectifs liés à l'affrontement. Assimiler le règlement et les règles fondamentales (hors jeu).

REMARQUES :

Là aussi, le rugby doit être avant tout un jeu. L'enfant devra vaincre ses appréhensions liées au contact. Dans le but d'éviter les effets de lassitude, l'éducateur veillera à varier les exercices. Il veillera également à ce que les positions dynamiques et sécuritaires soient bien observées. Les exercices proposés seront des situations collectives faisant émerger les thèmes retenus et travaillés aux entraînements avec des lancements de jeu adaptés, mais aussi des exercices individuels en 1 contre 1 (balle au sol et balle portée) pour confronter l'enfant aux exigences du rugby.

Enfin, l'éducateur sera attentif à la rapide intégration rugbystique et sociale des débutants, et il veillera également à associer autant que possible les parents à la vie du groupe.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- avancer individuellement et collectivement vers l'adversaire en s'orientant dans l'espace de jeu, en attaque comme en défense, soutien au porteur.
- protéger et canaliser le ballon dans les regroupements, entrer par la « porte » en luttant pour repousser l'adversaire (pousser dos plat en engageant les épaules), afin d'éloigner le ballon de l'équipe adverse, faire pivot et libérer la balle.
- opposer son point fort au point faible de l'adversaire (défier ou contourner).
- maîtrise des passes simples, avant ou après contact. Le souci de faire vivre le ballon doit être acquis à l'issue de la deuxième année (maturité).
- maîtrise du coup de pied franc pour les lancements de jeu : à la fois technique (y compris la réception) et dans son utilisation tactique de base, que ce soit comme auteur, partenaire ou adversaire.
- s'opposer en défense collectivement et individuellement : plaquage efficace, se remettre rapidement sur ses appuis après avoir amené l'adversaire au sol.
- le hors jeu doit devenir rare.
- **assimiler et respecter les 4 principes fondamentaux** :
 - gagner le ballon,
 - le conserver,
 - avancer
 - et marquer.

CATEGORIE « MOINS DE 11 ANS »

OBJECTIF : exploitation des situations de déséquilibre (opposer son point fort au point faible de l'adversaire).

Assimiler les phases de lancement de jeu et leurs règlements (touche, mêlée, hors jeu, jeu dans l'en but)

REMARQUES :

Les problèmes affectifs liés à la pratique du rugby doivent être résolus.

L'éducateur commencera à poser les bases du jeu de rugby complet où les priorités seront les notions de placement et de coopération en attaque et en défense.

Dans les exercices, l'éducateur veillera à ce que les positions dynamiques et sécuritaires soient bien observées, ainsi que la qualité des appuis.

Le jeune joueur commencera à avoir une technique individuelle correcte et devra s'engager dans les placages (à la ceinture ou en dessous) et se remettre le plus rapidement sur ses appuis, afin de disputer le ballon.

L'éducateur intégrera des séances de « gainage » adaptées dans les échauffements.

L'éducateur animera les réflexions des joueurs et orientera les solutions vers le rugby à XV.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- se positionner offensivement, se placer dans l'axe du porteur du ballon, passer le ballon avant l'arrêt, soutenir le porteur du ballon, jouer dans les intervalles pour assurer la continuité du jeu en prenant en compte ses partenaires.
- Se positionner défensivement, plaquer le porteur du ballon, défendre avec son partenaire le plus proche pour arrêter le porteur du ballon, mettre la « pression » sur l'adversaire pour l'empêcher de jouer son jeu.
- s'investir dans les regroupements en assurant les différents rôles (arracher, protéger, pousser).
- Faire des remises en jeu en touche et en mêlée.
- rendre le ballon disponible en l'amenant loin de la « ligne de front ».
- se placer pour franchir la ligne d'avantage au plus vite, en faisant avancer le premier rideau et en organisant les soutiens au porteur du ballon.
- intégrer les règles fondamentales : respect du hors-jeu sur les phases de blocage.
- apprentissage du jeu au pied dans son utilisation tactique (en défense et en attaque).
- Initier la communication collective (orale, visuelle, gestuelle).

CATEGORIE « MOINS DE 13 ANS »

OBJECTIF :

Créer et exploiter les situations de déséquilibre, individuellement et collectivement.

REMARQUES :

L'éducateur orientera sa priorité sur la mise en place d'une organisation collective en attaque et en défense (dernier passeur, premier soutien), il adaptera également les séances pour les débutants.

Les exercices proposés seront des situations à collectif total, qui permettront aux joueurs de comprendre et d'appliquer les repères essentiels et fondamentaux.

Une place importante sera réservée aux exercices traitant du « gainage », de la qualité des appuis, des positions dynamiques et sécuritaires, ainsi que de la technique individuelle avec et sans opposition.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

→ Objectif : Assurer la continuité du mouvement.

- Avancer dans les intervalles ou à faible densité de joueurs adverses.
- Le joueur en avance s'écartera du porteur du ballon afin d'étirer la défense pour créer des espaces.
- soutien dans l'axe pour les joueurs en retard qui se rapprocheront du porteur du ballon, pour en assurer la conservation.
- Le porteur du ballon choisi le meilleur soutien.

→ Objectif : Conserver le ballon dans les phases de « blocage ».

- Entrer en contact, épaule en avant, en protégeant son ballon.
- **situation favorable** : le porteur gagne son duel en avançant et le ballon est disponible. Dans ce cas, le premier soutien assure la continuité du jeu et la conservation du ballon. Si le porteur gagne son duel en avançant mais que le ballon n'est pas disponible, le premier soutien assure s'il le faut la conservation du ballon, et fait son possible pour rendre cette situation encore plus favorable afin de le jouer.
- **situation en équilibre** : le porteur n'arrive pas à gagner son duel. Dans ce cas, le premier soutien fait avancer son partenaire tout en éloignant le ballon de la « ligne de front » et le deuxième soutien devient relayeur ou joue à hauteur.

- **situation en déséquilibre** : le porteur perd son duel et recule. Si le ballon est disponible, les deux premiers soutiens renversent la pression et éloignent le ballon de la « ligne de front » et le troisième soutien devient relayeur ou joue à hauteur.

→ Objectif : Choix des stratégies

- Analyser les points faibles de l'adversaire afin de le provoquer là où il est le plus « perméable », jeu déployé ou jeu groupé, ou encore jeu au pied.

→ Objectif : Intégrer les règles.

En complément des règles abordées en « moins de 11 ans », intégrer :

- celles du hors-jeu sur le jeu au pied :
 - Tout joueur situé derrière celui qui tape le ballon a le droit de récupérer ou de charger l'adversaire.
 - Les joueurs situés devant celui qui tape le coup de pied doivent attendre d'être remis en jeu par un joueur parti de derrière le « botteur » ou par le « botteur » lui-même.
- et celles sur la mêlée ordonnée (non poussée et non disputée):
 - Se positionner correctement (liaisons- placements dos- flexion) ;
 - Regarder son adversaire à l'entrée en mêlée.
 - Talonnage et conduite de balle
 - Respect des 4 temps : flexion- placement- stop- jeu.

CATEGORIE « MOINS DE 15 ANS »

OBJECTIF :

Créer, exploiter et conserver les situations de déséquilibre sur les différentes phases de jeu.

REMARQUES :

Pour cette catégorie d'âge, l'éducateur :

- peaufinera les repères collectifs pour améliorer la « lecture » du jeu au plan offensif et défensif, il cherchera également à améliorer la vitesse d'exécution et l'efficacité du joueur dans le jeu ;
- posera les bases pour une bonne organisation des avants en touche et en mêlée pour la conquête du ballon ;
- veillera à ce que ses joueurs appliquent les différentes formes de jeu en fonction du rapport d'opposition : jeu groupé (pénétrant), jeu déployé (dans l'évitement) ou jeu au pied.
- adaptera les premières séances pour les débutants.

L'éducateur réservera une place aux gainages du corps, à la qualité des appuis ainsi qu'aux positions dynamiques et sécuritaires. Il n'oubliera pas d'utiliser le Rugby à 7 pour améliorer le soutien (dernier passeur : premier soutien), la vitesse d'exécution des passes, les prises de décision rapides (petit ou grand coté et les intervalles), et la qualité des placages.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

→ dans le mouvement général

- **plan collectif total** : l'éducateur intégrera la notion de communication comme élément important de l'organisation.
 - en attaque, l'organisation collective doit permettre d'attaquer la défense sur : l'axe latéral (jeu déployé), l'axe profond (jeu groupé ou jeu au pied), le débordement ou le contre-pied (notion de réserve axiale)
 - en défense, l'organisation collective doit pouvoir répondre au: jeu déployé adverse (1^{er} rideau), jeu groupé adverse + jeu au pied court (2^{ème} rideau), jeu au pied long (3^{ème} rideau). Dans le même sens (sur le débordement), sur le contre-pied (notion de réserve axiale) et être capable de changer de statut rapidement.
- **plan collectif de ligne** :
 - être capable d'alimenter le jeu sur l'axe latéral et sur l'axe profond, quel que soit la forme dans laquelle un groupe de joueurs est engagé (JD ou JG), avoir en permanence l'organisation suivante: porteur du ballon (seul responsable du choix de jeu), soutien dans l'axe (garant par sa position d'un rapport de force favorable), soutien intérieur (garant de la conservation du

ballon et de la continuité du jeu), soutien extérieur (garant de la continuité du jeu sur l'axe latéral).

- en défense, être capable de passer de R2 en R1, ou de R3 en R2 ou de R1 en réserve axial.

➤ **plan homme contre homme :**

- être capable de prendre l'initiative quel que soit son poste, sur : la continuité ou la transformation du mouvement.

Dans le duel, être capable par sa course droite, de cadrer le défenseur.

En attaque, être capable d'attaquer l'épaule faible (épaule intérieure du défenseur) avec l'épaule extérieure. Le rôle du soutien : dernier passeur 1^{er} soutien, ne dépasse pas le porteur de la balle (l'axe de la balle), assure la conservation, juge le rapport de force et s'adapte.

En défense, être capable de cadrer l'attaquant porteur de balle, par son déplacement sur l'intérieur et par son rythme de monter défensive (vite – lent - vite). Être capable également de réaliser un placage sur chaque épaule. Le rôle du 2^{ème} défenseur est d'être capable d'arracher le ballon, de jouer debout sur ses appuis et d'impacter et arracher.

➔ **lancement sur phase statique**

➤ **plan collectif total**

- Intelligence du lancement de jeu sur mêlée (être capable de lancer le jeu au large ou au ras, avoir les placements adéquates en fonction du type de lancement), sur touche (lancement au large systématiquement), c'est le 10 qui choisit la forme de lancement : JD, JG ou J2R), sur coup d'envoi et de renvoi (gain du ballon).

➤ **plan collectif de ligne**

- avants : organisation sur mêlée, touche, coup d'envoi et de renvoi.
- $\frac{3}{4}$: intelligence du placement en fonction du lancement du vis-à-vis, en fonction également du statut d'attaquant ou de défenseur.
- En défense : rôle des ailiers et de l'arrière (bascule).

➤ **plan homme contre homme :** technique individuelle au poste

- au niveau du règlement : assimiler les règles du hors-jeu sur les phases statiques :
- **en mêlée** : respect des placements, 1/2 de mêlée au niveau du couloir d'introduction, les $\frac{3}{4}$ se placent derrière les pieds du n° 8 et respect des 4 temps (flexion/placement/stop/jeu).
- **en touche** : respect d'un couloir d'1 m, premier joueur de l'alignement à 5 m de la touche et même nombre de joueurs que l'adversaire, les $\frac{3}{4}$ sont à 10 m ;
- **sur coup d'envoi ou de renvoi** : modalités du coup de pied et obligations des positionnements des partenaires et adversaires.
- connaître le règlement spécifique à la catégorie. Balle à terre, engager un appui au-delà du ballon. Le porteur de balle ne peut pas passer par le sol. Placage à hauteur du biceps (bras le long du corps).

➔ **relancer sur fixation**

➤ **plan collectif total**

Réagir collectivement et intelligemment au rapport de force momentané sur la phase d'arrêt du ballon (avec ou sans mêlée ouverte).

- si gain du terrain important avant l'arrêt du ballon, jouer rapidement sur l'extérieur et de préférence en JD.
- Si pas ou peu de gain de terrain gagné, jouer rapidement sur l'extérieur, sûrement en JG, et debout, balle portée.

- Si terrain perdu avant l'arrêt du ballon, retarder la relance du jeu pour repartir à l'attaque en équilibre numérique (en fonction du rapport de force, jeu groupé ou jeu au pied/sortie lente).

➤ **plan collectif de ligne**

Construire intelligemment un regroupement selon rapport de force.

- balle perdue (maul)
- balle au sol : renforcer le regroupement efficacement (position placement) et s'organiser pour sortir rapidement le ballon ou retarder la sortie de balle. Relancer le mouvement intelligemment
 - côté de la relance du mouvement
 - forme de la relance du mouvement (JG, JD ou JP)

➤ **plan homme contre homme**

Essentiellement la libération du ballon pour relancer le mouvement

- rôle du porteur du ballon
- rôle du soutien.