

Projet éducatif et pédagogique école de rugby



Saison 2019/2020

La saison école de rugby



- La saison à l'école de Rugby doit être programmée en fonction du cycle « Ecole – Vacances » et non en fonction du rythme des compétitions.
- **Début de la saison** : début septembre
- **Fin de saison** : Mi juin
- L'objectif de l'école de rugby est de développer l'ensemble des ressources du jeune joueur, dans un cadre propice à l'apprentissage (sécurité, respect, confiance, plaisir du jeu...), pour qu'il puisse atteindre son plus haut niveau de performance.
- L'ensemble des ressources mobilisées par le joueur doit être développé en fonction de l'augmentation des exigences du jeu et de la maturité de l'enfant.
- Les moyens pédagogiques pouvant être utilisés pour cet apprentissage sont :
 - la compétition.
 - le jeu libre.

La saison école de rugby



- les situations pédagogiques.
- les exercices.
- Dans la programmation il faudra alterner ces moyens pour avoir un apprentissage le plus performant possible.
- La compétition doit avoir pour l'éducateur des objectifs d'apprentissages (qui ne sont pas toujours formulés aux enfants).
- La situation d'apprentissage (poser un problème qui doit être résolu par l'enfant) doit le plus souvent possible être mise en place avant l'exercice (apprentissage d'un geste technique particulier à une situation).
- La programmation va s'appuyer sur des cycles d'apprentissage de 6 à 8 semaines qui correspondent au cycle scolaire. Les séances d'entretien ou de rappel ont pour objectif de maintenir un apprentissage antérieur, dans ce cas une ou deux suffisent.

Quelques repères sur les contenus d'entraînement à l'école de rugby



- Le développement de l'enfant ne permet pas d'aborder toutes les activités au même moment. Il existe des périodes propices pour améliorer les différentes capacités physiques et techniques.
- A chaque étape de son développement, le jeune ne subit pas des transformations linéaires. Il y a des temps forts de croissance, des phases favorables à certains apprentissages et d'autres plus délicates que l'éducateur doit connaître.

Les axes d'interventions sur les catégories



Ages	Des U6 aux U10
Scolaire	Primaire
Age des acquisitions motrices	Elargissement du répertoire gestuel Amélioration des capacités de coordination Acquisition des techniques fondamentales Entraînement multidisciplinaire Développer le travail de latéralité
Age de l'enthousiasme	Proposer des pratiques motivantes, Favoriser des expériences de réussite pour tous Installer des habitudes et des attitudes de sportif pour tous

Les axes d'interventions sur les catégories



Ages	Des U10 aux U12
Scolaire	Primaire/début collège
Age des apprentissages moteurs	Acquisition des techniques sportives de base Assimilation de gestes techniques précis, Eviter l'automatisation des réponses, Poursuivre le travail de latéralité
Age de l'enjeu	Proposer des pratiques concurrentielles, Renforcer les attitudes et les habitudes du comportement sportif

Les axes d'interventions sur les catégories



Ages	Des U12 aux U14
Scolaire	Collège
Age de l'entraînabilité physique	Amélioration prioritaire des capacités physiques Recherche d'une stabilisation technique
Age de l'intellectualisation	Apprentissage de la programmation Prise de décision dans les choix d'entraînement Initiation à l'individualisation
Age des conflits	Proposer des régulations immédiates Maintenir la motivation des jeunes Maintenir l'habitude sportive

Les axes d'interventions sur les catégories



Ages	U14
Scolaire	Collège
Age d'or des apprentissages	Perfectionnement de la technique individuelle Acquisition des qualités physique spécifiques au rugby
Développement intellectuel	Proposer des apprentissages théoriques Organiser des activités d'observation (vidéo) Expliquer la théorie de la pratique sportive

Quelques principes sur la formation du jeune joueur



COORDINATION / ENDURANCE / FORCE / SOUPLESSE / VITESSE

Coordination « l'imagination au pouvoir »	- Coordination motrice - Précision motrice - Economie énergétique - Vitesse d'exécution	
Endurance « l'organisation de la séance »	Soutenir le plus longtemps possible un effort à intensité élevé par des jeux ou des ateliers rugby.	
Force « s'adapter au développement morphologique »	Vaincre une résistance extérieure grâce à des contractions musculaires, Entraîner les duels, les combats, des parcours....	
Souplesse « l'hygiène sportive »	Réaliser des mouvements de grandes amplitudes.	
Vitesse « la vitesse sera présente tout au long de la formation »	Vitesse de réaction	Coordination gestuelle
	Vitesse de déplacement	Placement du buste et des segments
	Vélocité	Appuis sol
	Accélération	Amplitude et fréquence des foulées
	Maintien de la vitesse	Vitesse dans les gestes rugby

La séance d'entraînement



- Doit se référer au plan de formation du jeune joueur du stade Montois

Les incontournables	
Séance préparée	Contenus- matériel nécessaire- organisation pratique
Objectifs déterminés	Travail abordé- corrections ou interventions fixées
Planification	Objectifs à long terme et plan de formation du club
Communication interne	Organisation connue de tous les éducateurs de la catégories
Contenus adaptés	En fonction du développement de l'enfant et des attentes du club

La séance d'entraînement



Les contenus	
Le jeu en opposition	Entraînement autour du mouvement général, de la lecture du jeu, des trois formes de jeu....
Ateliers	Travail de l'adresse, de la coordination et de la technique individuelle.
Situations à effectif réduit	Affinement du jeu, réinvestissement technique et tactique.
Duels	Dominante rugby
Activités physiques intégrées	Endurance- vitesse- souplesse- force à proposer dans l'activité rugby
Hygiène sportive	Gainage, étirements ou souplesse comme habitude sportive

La séance d'entraînement



Les principes d'action pédagogique

L'objectif est de proposer des conditions d'accueils, des structures, des comportements qui favorisent l'adhésion, le respect et la fidélisation du jeune joueur

Du simple au complexe et du général au particulier en maîtrisant toutes les variables de l'exercice.

Permanence de l'entraînement, conditions météo défavorables, périodes difficiles....il faut dans la mesure du possible trouver des solutions de remplacement !

La pluridisciplinarité est de mise avant 12 ans...adresse, habileté, technique seront des priorités.

Les efforts proposés doivent tenir compte des caractéristiques de chaque âge avec le plus souvent une mise en réussite du joueur.

Sécurité, être vigilant sur les postures, les positions des jeunes joueurs mais aussi effectuer des lancements d'exercices de qualités (distance, vitesse, rapport de force...)

La phase de développement du jeune joueur est possible si; les contenus sont adaptés, les charges de travail progressives, les temps de jeu et de récupération respectés, le travail s'inscrit dans une logique de programmation ..

Les séances d'entraînements portent sur l'activité qui nous regroupe tous LE RUGBY, favoriser en permanence les formes jouées à effectif réduit du 1c1.....au collectif total...

La situation



- Nous la construisons à partir de l'objectif qui a été défini par l'observation de nos joueurs en jeu (compétition ou jeu libre).
- La situation va toujours reposer sur la perception du rapport de force entre l'équipe en attaque et celle en défense et les choix qui en résultent.
- Il faut mettre en place le rapport de force correspondant à l'objectif de travail et aux exigences du jeu pratiqué par les joueurs.
- Le rapport de force va dépendre du temps disponible (pour observer et agir), du placement des joueurs et de leurs latitudes de mouvement.
- Ex : Plus il y a de temps pour décider et plus le mouvement des joueurs est limité alors plus la situation est facile.
- Le rapport de force sera construit par le lancement et les consignes (au groupe qui ne travail pas).
- La situation doit dans tous les cas respecter les règles en vigueur dans la compétition pratiquée par les joueurs qu'elle va mettre en jeu.

La situation

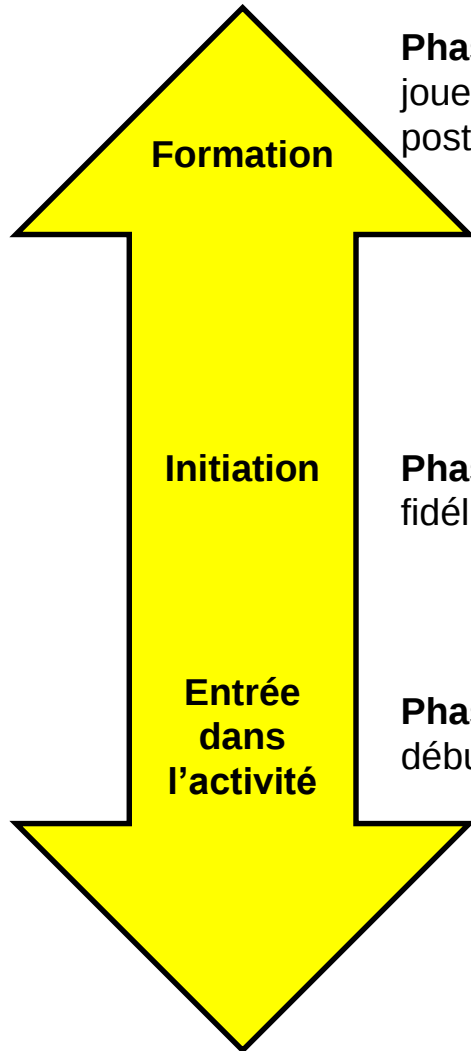
- Il faut par ailleurs respecter les lois de la situation pédagogique qui favorise l'apprentissage de chaque joueur.
- **L'OPPOSITION** : créer des conditions réelles de jeu,
- **LE LANCEMENT** : le plus souvent en mouvement,
- **L'ALTERNATIVE** : Possibilité de faire un choix adapté à la situation,
- **LA REVERSIBILITE** : Possibilité de passer du statut d'attaquant à celui de défenseur dans la même séquence,
- **LA REPETITION** : Il faut que chaque joueur ait un temps de travail suffisant pour apprendre,
- La situation elle seule ne suffit pas à faire progresser les joueurs. Le travail de l'éducateur dans l'animation (climat propice à l'apprentissage) et dans la qualité de ses retours sont essentiels à l'apprentissage.

Plan de formation



Du jeune joueur

Les étapes



Formation

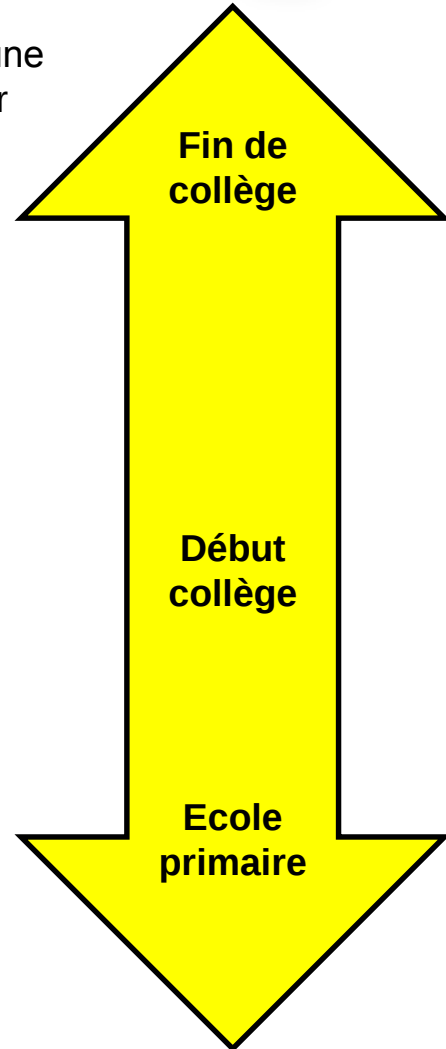
Phase qui débouche sur le choix de l'activité principale du jeune joueur. Période de détection pour orienter le joueur à son futur poste

Initiation

Phase d'exploration pendant laquelle on doit s'attacher à fidéliser le joueur débrouillé

**Entrée
dans
l'activité**

Phase de découverte et de sensibilisation pour le joueur débutant.



**Fin de
collège**

**Début
collège**

**Ecole
primaire**

Les moins de 6 ans



- **OBJECTIFS GENERAUX :**

- Aimer le rugby, aimer le jeu,
- Prendre du plaisir en toute sécurité à travers une pratique libre,
- Respecter les autres et leurs différences,

- **OBJECTIFS SPECIFIQUES:**

- Découverte de l'activité,
- Prendre en compte l'adversaire & le partenaire,
- Résoudre les problèmes affectifs,
- Avancer avec et sans ballon (seul puis collectivement),
- S'approprier les règles fondamentales: La marque, les droits et devoirs

- **DEMARCHE :**

Dé dramatisation Problèmes affectifs liés au contact avec adversaire, sol, ballon, partenaire.

- **COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

- **AVANCER & S'OPPOSER** individuellement,

- **SITUATION REFERENCE :** 1x1

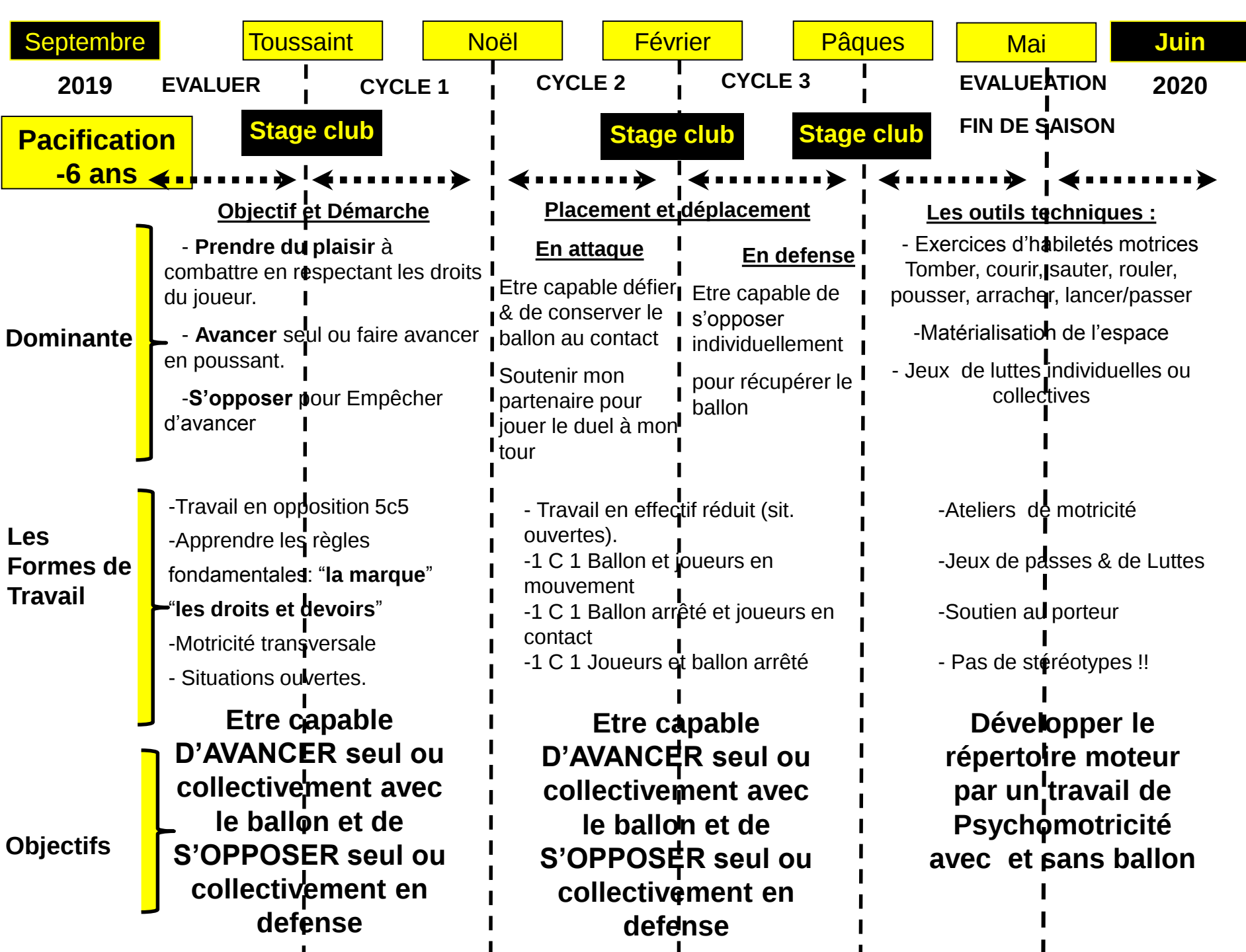
- **TECHNIQUE :** Coordination & Motricité, adresse avec le ballon Pied/Main

- **PHYSIQUE :** Gainage sangle abdominale & Rachis

La séance 1h30 maxi



1. Mouvement général,
2. Jeux de relais de motricité individuelle
3. Situation sous forme jouée 1 c 1,
4. Jeu pré sportif (épervier, beret, horloge....)
5. Collectif total avec match à theme, (jeu dans les espaces libres...).



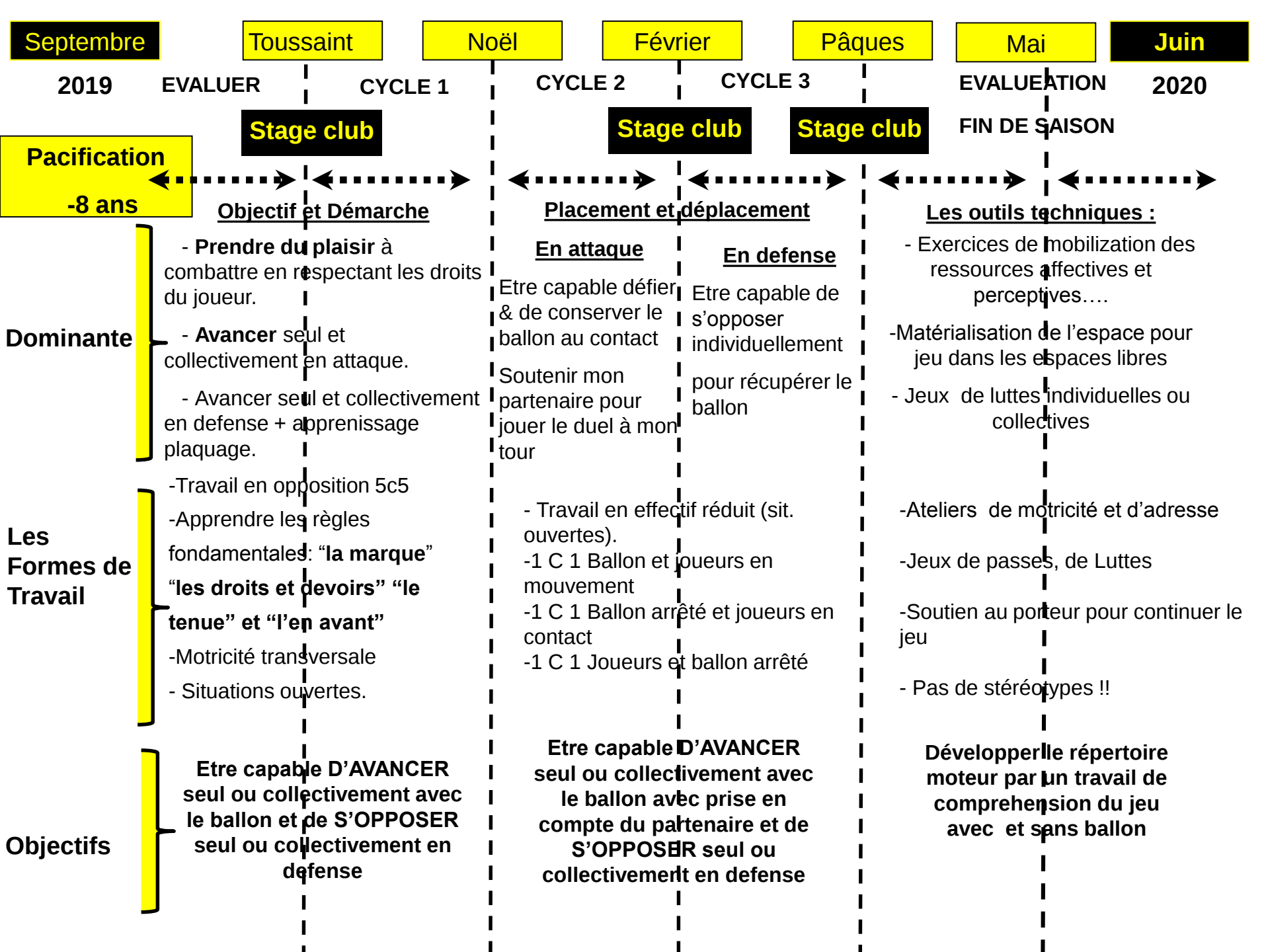
Les moins de 8 ans



- **OBJECTIFS GENERAUX:**
 - Tendre vers l'autonomie,
 - Respecter les règles de santé et de sécurité,
- **OBJECTIFS SPECIFIQUES:**
 - Se perfectionner aux règles fondamentales,
 - Avancer individuellement & Collectivement,
- **DEMARCHE:** Coopérer par la poussée,
- **COMPORTEMENTS ATTENDUS:**
 - Avancer collectivement par la Poussée offensive & defensive,
- **SITUATION REFERENCE** : 1+1x1 & 1+1x2 par la poussée,
- **TECHNIQUE** : Coordination & Motricité Pied/Main
- **PHYSIQUE** : Gainage Sangle abdominale & Rachis

La séance 1h30 maxi

1. Mouvement général
2. Ateliers techniques
 - a) Ateliers de Passe/Pied,
 - b) Ateliers sur Attitudes au contact,
3. Ateliers duels & blocages en hxxh (Luttes et Lecture individuelle)
4. Atelier tactique en collectif réduit avec jeu espace réduit (Lecture: choix collectif et individuel),
5. Atelier circulation joueurs en collectif total.



Les moins de 10 ans



- **OBJECTIFS GENERAUX :**
 - Apprendre à gérer son énergie
 - Construire & participer à un “projet d’aventure collective”
- **OBJECTIFS SPECIFIQUES :**
 - AVANCER sur tout le terrain
 - Apprentissage des formes de Jeu
- **DEMARCHE :**
 - Coopérer par LES Passes (Passe Axe, Hauteur, normale, Pied)
- **SITUATION REFERENCE :** 1+1x1 avant contact, 2x1, 2x2
- **COMPORTEMENTS ATTENDUS :**
 - Défier, Epauler, Se démarquer, Soutenir, Communiquer
- **TECHNIQUE :** Technique individuelle pied/main en opposition régulée
- **PHYSIQUE :** Gainage Membres supérieurs & inférieurs, Placement Postural (Tête, dos, Bassin)

La séance 1h30 maxi



1. Mouvement général
2. Ateliers techniques
 - a) Ateliers de Passe/Pied,
 - b) Ateliers sur Attitudes au contact,
3. Ateliers duels & blocages en hxxh (Luttes et Lecture individuelle)
4. Ateliers techniques placage
5. Atelier tactique en collectif réduit avec jeu espace réduit (Lecture: choix collectif et individuel),
6. Atelier circulation joueurs en collectif total.

Septembre

Toussaint

Noël

Février

Pâques

Mai

Juin

2019

EVALUER

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

EVALUATION
FIN DE SAISON

2020

**Pacification
- 10**

Stage club

Stage club

Stage club

Objectif et Démarche

- Jouer pleinement les duels & utiliser les soutiens proches pour avancer au contact.
- Passer de la grappe au jeu déployé court. (continuité)
- Se redistribuer par groupe en se situant par rapport au ballon.

- Ateliers Passes et de jeu aux pieds...
- HxH avec enchainement (tâche techniques, mortices)
- jeu à 5c5 et effectif, en opposition,
- Match à thème

Etre capable de jouer les duels, d'assurer la continuité du jeu et de s'opposer en défense en gagnant les duels

Placement et Remplacement

- Placement offensif avec profondeur utile
- Placement défensif avec cadrage et cibler son vis à vis

- Travail en effectif réduit et collectif total (situation ouverte) en matérialisant deux zones d'utilisation & de distribution.
- Construire des situations reference.

Règles de REMPLACEMENT en fonction de l'action réalisée ou de l'éloignement par rapport au ballon

Les outils techniques

- Exercices Techniques Individuelles (Les Passes, Placages, Arrachage, Déblayage)
- Jeux de luttes individuelles ou collectives
- Ateliers de motricité enchaînés avec un travail de TI (passes, pieds, lutte) ou de situation en HxH (1x1, 1+1x1...)
- Pas de stéréotypes (Travail technique en opposition modérée !)

Occuper l'espace terrain, reconnaître les points forts et faibles, qualité des courses, se démarquer en attaque

Dominante

**Les
Formes de
Travail**

Objectifs

Les moins de 12 ans

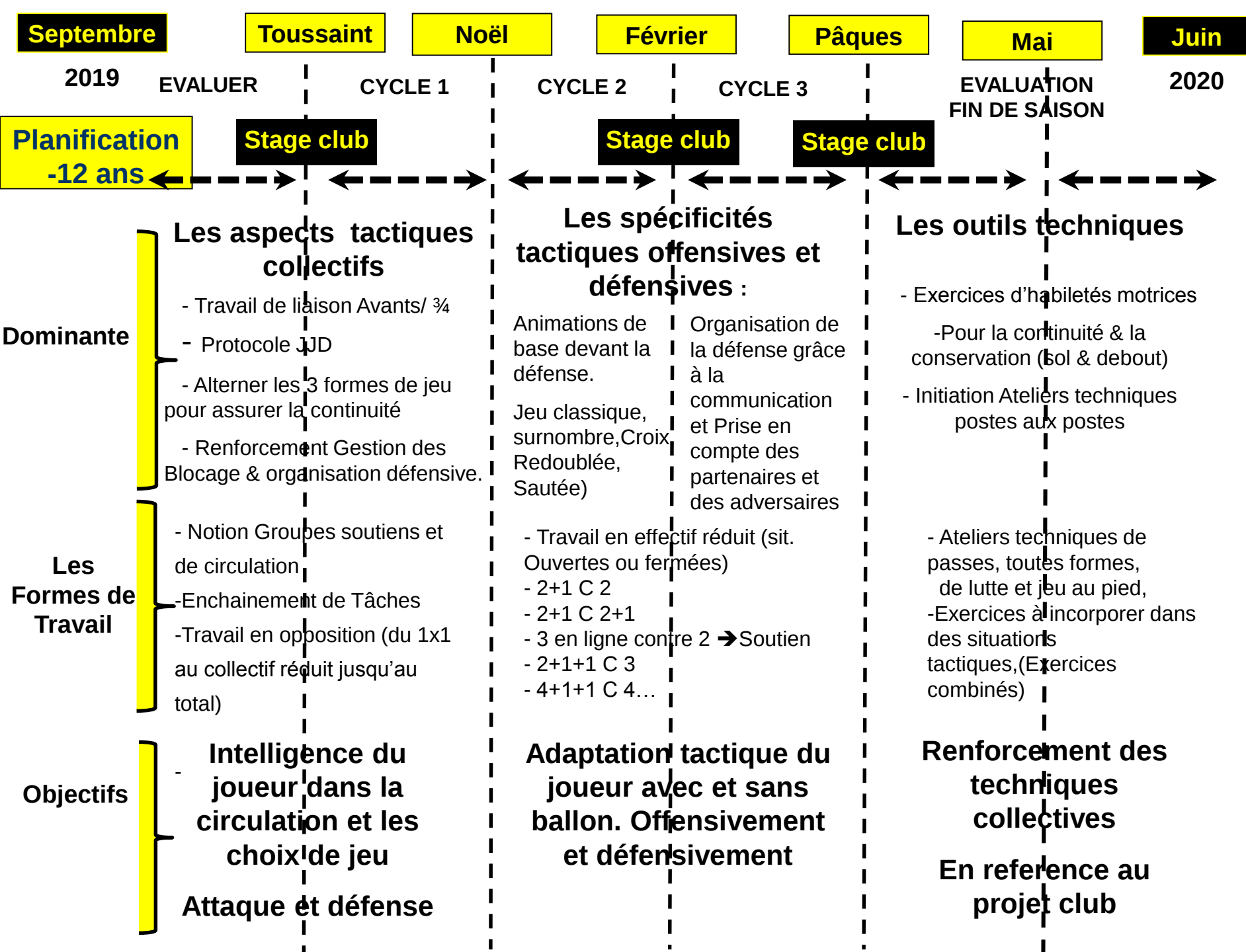


- **OBJECTIFS GENERAUX :**
 - Prendre du plaisir à jouer et à s'entraîner
 - Progresser en se dépassant
- **OBJECTIFS SPECIFIQUES :**
 - LECTURE du JEU & AVANCER
- **DEMARCHE :**
 - Organisation & choix de la Forme de jeu sur les lancements & relances
- **SITUATION REFERENCE :** des 2+1x2 enchaînées
- **COMPORTEMENTS ATTENDUS :** Suppléance sur tous les rôles
- **TECHNIQUE :** Technique Individuelle générale
- **PHYSIQUE:** Placement Postural + Poussée + gainage

La séance 1h30 maxi



- **ECHAUFFEMENT** Technique Individuelle contextualisée
 - Atelier passes et jeu au Pied,
 - Atelier de placages, déblayage, technique au sol....
- **COLLECTIF REDUIT** parfois précédé d'un collectif de ligne
 - Organisation & communication collective Offensive,
 - Animations sur Lancements très simples, avec compréhension des formes de jeu, pourquoi et comment les jouer !
 - Animations sur relance du jeu (Ballons Retardés), comment remettre de la vitesse au ballon !
 - Organisation & communication collective défensive sur Blocages (rôles à tenir et qui fait quoi),
- **SITUATIONS d'HOMME contre HOMME**
 - Lecture pour l'utilisation des Déséquilibres,
 - Gestion des DUELS (seul & Encadré, à distance & au contact)
 - Gestion des Blocages (Plaqueur/plaqué; Ruck; Maul) dynamiser le + possible,
- **MATCH à THEME:** (Placement/Déplacement/Remplacement jusqu'au blocage)
 - Thèmes: Lecture pour la Circulation des Joueurs (menacer partout),
 - Organisation offensive et défensive sur Phases statiques,
 - Réorganisation offensive et défensive sur Blocages et après jeu au Pied,



Les incontournables du bon éducateur



Les séances du cycle de rugby seront basées sur une démarche pédagogique active (l'enfant construit son rugby).

Les différentes étapes de la démarche pédagogique:

- **OBSERVATION** de la pratique des enfants
- **INTERPRETATION** des comportements
- **DEFINITION** des objectifs de travail
- **CONCEPTION** de la séance
- **MISE EN PLACE** de la séance
- **CONDUITE** de la séance
- **EVALUATION** de la séance

Savoir enseigner le jeu de mouvement dès l'école