



**FFR**

# **PLAN DE FORMATION DU JOUEUR – M14**

Direction Technique Nationale

Mise à jour – Septembre 2020



## POURQUOI ?

*Le plan de formation doit permettre à tous les éducateurs de construire, en toute sécurité un joueur autonome, créatif et adaptatif.*

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1

SANTÉ  
SÉCURITÉ

2

PLAISIR / FIDÉLISATION  
INTÉGRATION

3

AUTONOMIE  
VALEURS





# LES VALEURS DU RUGBY

*INTÉGRITÉ*

*PASSION*

*SOLIDARITÉ*

*DISCIPLINE*

*RESPECT*



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS







# LE PLAN DE FORMATION DU JOUEUR



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES  
DU JEU

OBSERVABLES  
&  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS

# CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS

## Qui est-ce ?

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO AFFECTIVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation rapide de la taille. En revanche le poids n'augmente pas en proportion</li> <li>• Croissance parfois dissymétrique</li> <li>• Phase pré pubère</li> <li>• La force musculaire se développe</li> <li>• Forte différences morphologiques entre les filles et les garçons</li> <li>• Besoins d'efforts</li> <li>• Troubles de l'appétit, insomnie, variation de l'humeur</li> <li>• Grande fatigabilité</li> <li>• Modification du schéma corporel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvements parasites</li> <li>• Incoordination passagère</li> <li>• Esprit très critique</li> <li>• L'équilibre s'est consolidé</li> <li>• Capacité de traitement de l'information</li> <li>• Décentration sur soi (meilleure prise en compte des autres)</li> <li>• Il est réaliste, à du bon sens</li> <li>• Désire améliorer ses capacités</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportements qui varient entre agitation, turbulence et impulsivité. Hyper impulsivité</li> <li>• Recherche de l'ami, d'un confident</li> <li>• Opposition aux structures, familiales, scolaires, sportives.</li> <li>• Il s'éloigne des valeurs familiales et remet en cause l'autorité parentale</li> <li>• Décalage de maturité entre les filles et les garçons</li> <li>• Le jeune est de plus en plus influencé par les copains</li> <li>• Plus autonome, besoin d'initiative et d'indépendance</li> </ul>



# CALENDRIER



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS





# CALENDRIER

## Organisation de la saison

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Circulation OFF	Attitudes au contact OFF	Gestion des points de fixation	Relances de jeu

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Circulation DEF	Attitudes au contact DEF	Contre attaque	Circulation OFF	Relances de jeu	Préparation à la saison suivante

Centre de perfectionnement en arbitrage

Passeport XV

Orange Rugby Challenge

Journée M15 Féminines

Journée Challenge Fédéral & Super Challenge de France

Cliquer ici pour télécharger le calendrier général



CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES & OBJECTIFS

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES ÉDUCATEURS

# RÈGLES DU JEU



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# LES RÈGLES FONDAMENTALES DU RUGBY

## LA MARQUE

faire passer le ballon entre les poteaux avec un jeu au pied particulier ou poser le ballon derrière la ligne de but sur toute la largeur du terrain.

## LE HORS-JEU

Un joueur situé en avant du porteur de balle par rapport à la ligne de ballon mort adverse, ne pourra pas prendre part au jeu.

## LE PLAQUAGE

Tout joueur au sol doit libérer son ballon et le rendre disponible.

## DROITS & DEVOIRS DES JOUEURS

Ils sont responsables de la SECURITE de leurs partenaires et de leurs adversaires.





# RÈGLES DU JEU

## Calendrier des formes de pratiques

**Le tableau ci-dessous propose un calendrier avec le type de pratique prescrit :**

T+2 = toucher + 2 secondes – Effectif 5 x 5

J CO = Jeu au contact – Effectif réduit 5 x 5 ou 7 x 7 (en fonction de la catégorie)

RE = Rugby Educatif – Effectif complet 10 x 10 ou 15 x 15

Quelle que soit la catégorie, pour les joueurs débutant l'activité et les joueurs non confirmés, il est conseillé de démarrer la pratique du rugby en respectant la règle du « Toucher + 2 secondes ».



CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M14 M15F	7X7 10X10	T+2 J CO	J CO 7x7	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10
	7X7 15X15	T+2 J CO	J CO 7x7	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15

### M14 et M15F

#### **Jeu à 7 X 7 Jeu à 10 X 10 ou 15 X 15**

Première partie de saison à 7 X 7 (Septembre à Novembre) pour tout le monde le temps de préparer les joueurs aux divers passeports (joueur de devant, arbitrage, sécurité). Durant cette période le « Toucher + 2 secondes » et le « jeu au contact » seront utilisés.

L'argumentation pour le début de saison est la même que pour les M10 et M12.

**Puis jeu à 15 X 15** avec les règles actuelles du rugby éducatif ou pour les collectifs ayant des problèmes d'effectifs (ou pour des équipes 2) jeu à 10 X 10 avec les règles du rugby éducatif.





# RÈGLEMENT MOINS DE 14 ANS

## TOUCHER + 2 secondes



7x7



56x45m



Max 65 min sur ½  
journée  
Max 90 min sur 1  
journée

+ Toucher 2 mains entre la taille et les épaules

Le porteur de balle à deux secondes pour faire une passe, sans obligation de s'arrêter.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 14 / T+2 : [Cliquer ici](#)



## JOUER AU CONTACT



7x7



56x45m



Max 65 min sur ½  
journée  
Max 90 min sur 1  
journée

+ Lorsque le porteur de balle est en contact avec l'adversaire (debout ou au sol), il doit transmettre la ballon immédiatement. Le plaquage est effectué obligatoirement avec les 2 bras entre la taille et les pieds.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 14 / JCO : [Cliquer ici](#)



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS





# RÈGLEMENT MOINS DE 14 ANS

## RUGBY EDUCATIF



10x10



100x70m



Max 65 min sur ½  
journée  
Max 90 min sur 1  
journée

+

Le plaquage, exécuté obligatoirement avec les 2 bras, doit être impérativement effectué au niveau de la taille.

Mêlée éducative sans impact : 3+2 contre 3+2

Touche = Conquête disputée. 1 lanceur, 2, 3 ou 4 sauteurs et 1 relayeur Pour les opposants, 1 vis-à-vis à chacun des participants bénéficiant de la remise en jeu (lanceur, sauteurs et relayeur). Pas d'aide au sauteur.

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 14 / RE À 10 : [Cliquer ici](#) →



15x15



100x70m



Max 65 min sur ½  
journée  
Max 90 min sur 1  
journée

+

Le plaquage, exécuté obligatoirement avec les 2 bras, doit être impérativement effectué au niveau de la taille.

Mêlée éducative sans impact : 3+4+1

Touche = Règlement XV catégorie C / Pas d'aide au sauteur

LIEN RÈGLEMENT MOINS DE 14 / RE À 15 : [Cliquer ici](#) →



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS

# OBSERVABLES ET OBJECTIFS



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



## 4

### PHASES DE JEU

- **MOUVEMENT GÉNÉRAL (jeu en mouvement)** – Ballon et joueurs en mouvement
- **PHASES ORDONNÉES (lancements de jeu)** – Joueurs et ballon arrêtés
- **PHASES DE FIXATION** – Joueurs en mouvement et arrêt momentané du ballon
- **LUTTES & CONTACTS**



## DANS LE JEU DE MOUVEMENT

### En utilisation :

Le porteur du ballon essaie parfois de passer avant d'être pris par l'adversaire.

Il défie quand il le décide, ou joue au pied en fonction de la défense proche.

Il prend en compte ses partenaires situés à proximité et les utilise, mais n'a ni prévu de se démarquer avant d'avoir reçu le ballon, ni prévu d'aider à agir après avoir effectué sa passe ou, en cas d'échec dans le défi, de s'orienter au moment du contact.

Ses partenaires proches sont prioritairement présents pour utiliser le ballon. Ils n'assurent pas immédiatement les tâches liées à la conservation et ne se soucient pas de leurs rôles en cas de perte du ballon.

Les partenaires plus lointains ne se sentent que peu concernés.

### En opposition :

L'adversaire direct du porteur du ballon prend souvent en compte les adversaires proches.

Il n'arrive pas à se décentrer du ballon, parfois il coopère avec ses partenaires pour choisir entre plaquer ou "glisser".

Ses partenaires proches s'intègrent dans le dispositif, ils sont capables de récupérer le ballon mais ne se soucient pas de leurs rôles pour contre attaquer.

Les partenaires plus lointains ne se sentent pas tous concernés et sont souvent surpris par le jeu au pied de l'adversaire ou par la contre-attaque d'un partenaire.



## GESTION DES CONTACTS ET DES LUTTES

Les joueurs devraient maîtriser les problèmes liés au combat au corps à corps. Cependant des problèmes subsistent. Le plan de circulation des joueurs est en cours d'assimilation, le joueur commence à donner un sens à son rôle au moment des contacts et des phases collectives de conservation.

Les regroupements avancent, le ballon est conservé et libéré mais pas toujours dans le temps opportun.

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 de l'adversaire.

L'organisation du joueur au sol est également plus efficace, il libère et pose le ballon du bon côté.

Le soutien sur les blocages devient plus efficace, la répartition des rôles (protéger, pousser...) est effective.

## ORGANISATION POUR LES CONQUÊTES ET LES LANCEMENTS DE JEU

Le manque d'analyse du contexte fait que l'équipe ne joue que sur ses points forts aussi bien en utilisation qu'en opposition. Le plan de circulation des joueurs n'est pas totalement assimilé, les systèmes mis en place ont peu de signification pour le joueur.

La lecture du jeu en plein mouvement étant insuffisante, la "sortie" des systèmes devient difficile. Lorsque l'analyse du contexte est satisfaisante, la technique individuelle spécifique aux postes est un des facteurs limitant lors des phases de conquête et de lancement.

Une ébauche d'organisation est observable lors des touches réduites ou des mêlées.

Le placement dans les mêlées n'est pas toujours efficace, les liaisons sont imparfaites.





## ORGANISATION POUR LES CONQUÊTES ET LES LANCEMENTS DE JEU

Le manque d'analyse du contexte fait que l'équipe ne joue que sur ses points forts aussi bien en utilisation qu'en opposition. Le plan de circulation des joueurs n'est pas totalement assimilé, les systèmes mis en place ont peu de signification pour le joueur.

La lecture du jeu en plein mouvement étant insuffisante, la "sortie" des systèmes devient difficile. Lorsque l'analyse du contexte est satisfaisante, la technique individuelle spécifique aux postes est un des facteurs limitant lors des phases de conquête et de lancement.

Une ébauche d'organisation est observable lors des touches réduites ou des mêlées.

Le placement dans les mêlées n'est pas toujours efficace, les liaisons sont imparfaites.



# OBJECTIFS

## Principes d'actions

**UTILISATEUR** – Avancer en continuité pour marquer

**MENACER**  
Tout l'espace (large et profond)

**ALTERNER**  
Les formes de jeu  
(groupé, déployé et au pied)

**METTRE DE LA VITESSE**  
Dans l'utilisation du ballon

**OPPOSANT** – Presser, stopper, récupérer pour contre attaquer et marquer

**MENACER**  
Tout l'espace (large et profond)

**ALTERNER**  
Les différents plaquages et blocages, les  
différents type de pression

**RÉCUPÉRER & CONTRE ATTAQUER**





### MOYENS D'ACTION OFFENSIFS

#### Occuper la largeur

- Prise de largeur des joueurs en avance
- Redistribution sur la largeur des joueurs en retard
- Organisation en plusieurs rideaux d'attaque
- Pré-agir, se démarquer

#### Assurer des enchainements de taches

#### Mettre de la vitesse dans toutes ses interventions

#### Circuler de façon à former systématiquement la cellule de vie du ballon

#### Percevoir le rapport de force et doit adapter la forme de jeu

#### Percevoir les espaces libres et les utiliser

#### Occuper le troisième rideau

#### Découvrir les postes, début de la spécificité aux postes

### MOYENS D'ACTION DEFENSIFS

#### Marquer son vis-à-vis en fonction du sens de jeu

#### Plaquer

#### Assurer les enchainements de taches (plaquages, grattage)

#### Se redistribuer sur la largeur pour les OP en retard

#### S'organiser autour des points de fixation

#### Organiser la montée défensive

#### Percevoir le rapport de force et doit adapter la forme de défense

#### Occuper du troisième rideau



Tous les joueurs doivent faire les mêmes ateliers.

Il serait intéressant de travailler par ligne

Ex : 1-3-4-5 / 2-6-7-8 / 9-10-12-13 / 11-14-15

1-2-3-4-5 / 6-7-8-9-10 / 11-12-13-14-15

### Travail spécifique

Orange rugby Challenge

Technique de poste

Jeu au contact

Jeu devant et après la défense

Manipulation de balle

### Polyvalence

-5vs5

-8vs8

-10vs10

## RÈGLE DES 3V

VITESSE

VISION

VARIATION

# CONTENUS D'ENTRAINEMENT



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAINEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



### **OBJECTIF(S)** :

Menacer tout l'espace et l'exploiter

### **BUT POUR LES JOUEURS** :

A partir de lancements dans les mouvements G, marquer vite et assurer continuité

**Effectif** : 20 joueurs 10 c10 sur 1 terrain

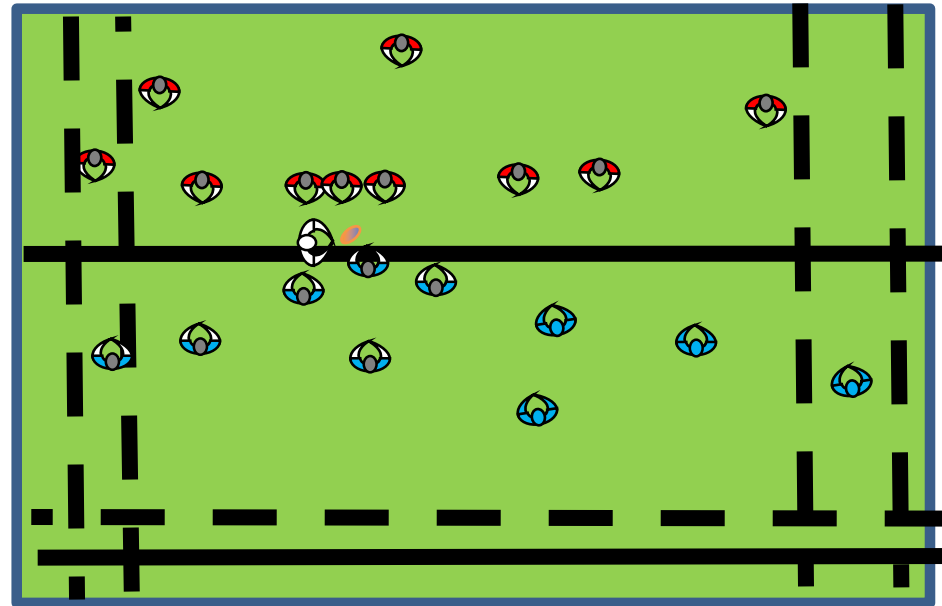
**Terrain** : Tout le terrain

**Durée** : 30 mn

**Matériel** : plots, ballons, chasubles,

### **LANCEMENTS** :

- 1 Educateur anime + 2 ballons injecter le 2ème si le 1er est bloqué ou que le Pb va au sol avec.
- les UT occupent la largeur en 2 rideaux
- les OP 4 groupés face au UT et les autres étagés sur plusieurs rideaux



### **CONSIGNES UTILISATEURS** :

Eviter d'être pris avec le ballon

### **CONSIGNES OPPOSANTS** :

Défense sur haut du corps uniquement, volonté de bloquer mais ne agir sur le ballon

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

Utilisateurs :

- occuper la largeur
- Vitesse dans les courses et dans transmissions
- Perception de l'espace libre et le rapport de force
- Utilise les joueurs sur la largeur
- Courses vers l'en-but adverse

**Opposant:**

Vite reformer un rideau défensif homogène  
Occuper l'espace  
Bloquer l'attaque



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Circulation offensive

### **OBJECTIF(S) :**

Etre capable de menacer tout l'espace  
Etre capable d'assurer la continuité du jeu

**Effectif :** 8 x 8

**Terrain :** ½ terrain

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots,  
ballons, chasubles

### **BUT POUR LES JOUEURS :**

Marquer le plus vite possible  
sans blocage du ballon

### **LANCEMENTS:**

1 Educateur +2 ballons

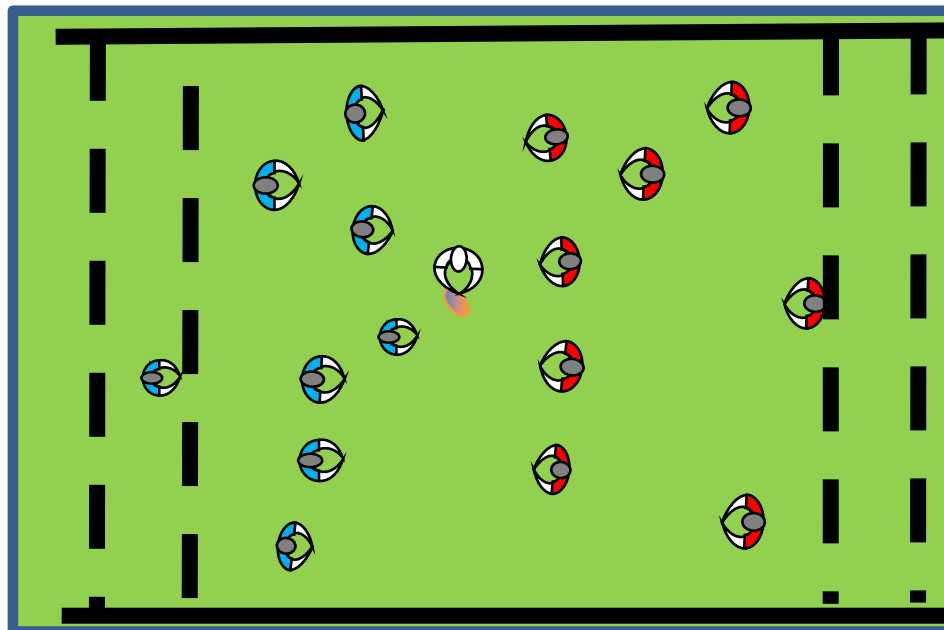
L'éducateur met les UT dans l'avancée face à un espace libre

### **CONSIGNES Utilisateurs:**

La balle ne doit pas être bloquée ni toucher le sol

### **CONSIGNES Opposants:**

Défense réelle



### **COMPORTEMENTS ATTENDUS**

#### Utilisateurs :

Vitesse dans course et dans transmission  
Perçoit l'espace libre et le rapport de force  
Joue dans l'espace libre

#### Les soutiens:

Occupent la largeur  
Se démarquent  
orientent leur course vers le Pb  
Communiquent leur présence



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Circulation offensive

### **OBJECTIF(S) :**

Menacer tout l'espace et se répartir

### **BUT POUR LES JOUEURS :**

Marquer le plus vite possible sans blocage du ballon

**Effectif :** 5x5

**Terrain :** 1/4 terrain

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots, ballons, chasubles

### **LANCEMENTS :**

1 Educateur + 2 ballons

L'éducateur met les UT dans l'avancée face à un espace libre

### **Consignes UT :**

La balle ne doit pas être bloquée ni toucher le sol

### **Consignes OP :**

Blocage sur le haut du corps

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**UT :** Vitesse dans course et dans transmission

Perçoit l'espace libre et le rapport de force

Joue dans l'espace libre

Fixe son vis-à-vis

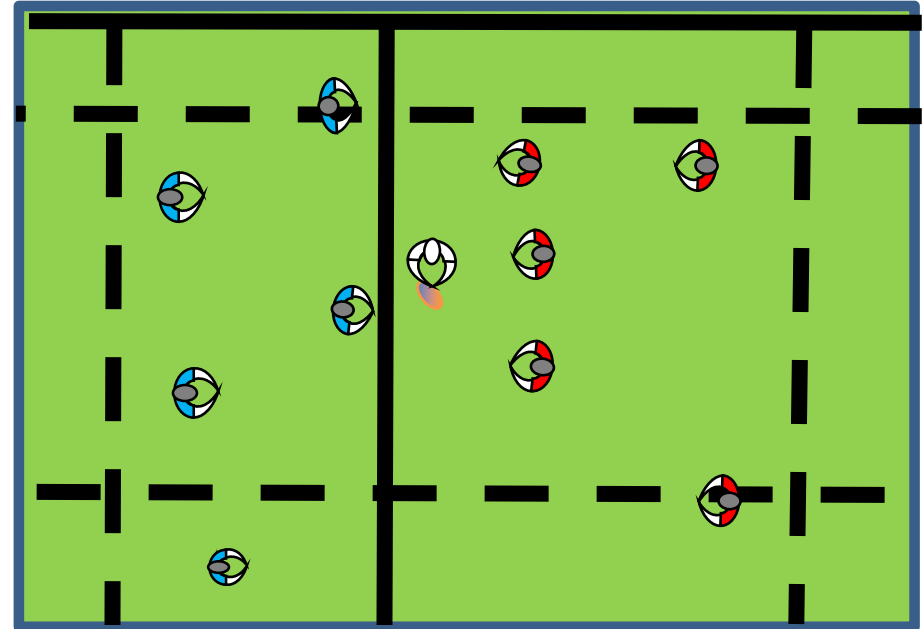
**Les soutiens :**

Occupent la largeur

Se démarquent

orientent leur course vers le porteur de balle

Communiquent leur présence



# CIRCULATION DEFENSIVE



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Circulation défensive

### **OBJECTIF(S) :**

Etre capable de s'organiser en face d'un vis-à-vis  
Etre capable de monter ensemble

### **BUT POUR LES JOUEURS :**

Stopper l'avancée des UT  
Tenter de récupérer le ballon

### **LANCEMENTS:**

- les opposants occupent la largeur en 2 rideaux
- Les opposants s'organisent en vis-à-vis des utilisateurs.
- 4 utilisateurs groupés face aux opposants et les autres étalés sur plusieurs rideaux
- Les utilisateurs vont au contact quand ils sont pris c'est l'éducateur qui gère le temps de libération

### **CONSIGNES UTILISATEURS :**

Eviter d'être pris avec le ballon

### **CONSIGNES OPPOSANTS :**

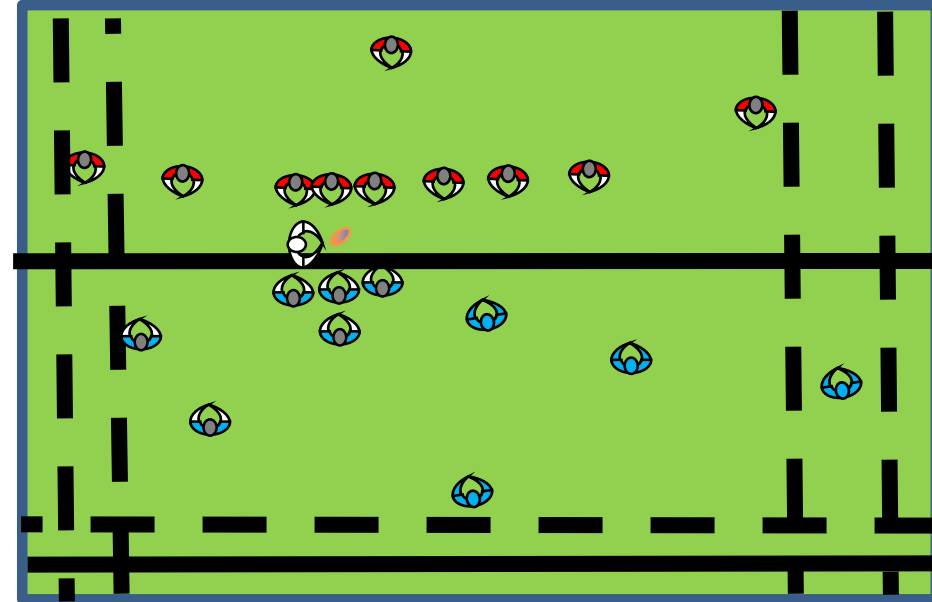
Défense réelle

**Effectif :** 20 joueurs 10 c10 sur 1 terrain moins les 5 mètres de chaque côté

**Terrain :** Tout le terrain

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots, ballons, chasubles,



### **COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

#### **Utilisateurs :**

occuper la largeur

#### **Opposants:**

- Se placent en vis-à-vis
- En fonction du sens de jeu, ils se placent sur l'épaule intérieur de l'attaquant
- Orientent leur appuis vers l'extérieur mais montre l'utilisateur avec le bras extérieur.
- Presse de façon uniforme
- Tentent de récupérer le ballon





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Circulation défensive

### **OBJECTIF(S) :**

Etre capable de stopper l'attaque  
Etre capable de se placer en vis-à-vis  
Etre capable de gagner du terrain sur l'attaque

**Effectif :** 4 x 4

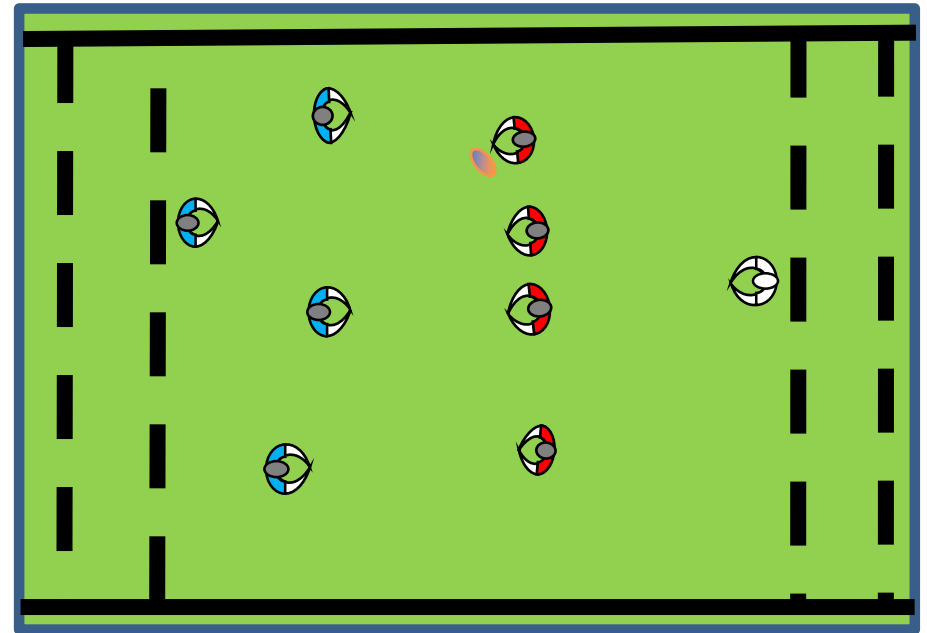
**Terrain :** 20ms de large

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots, ballons, chasubles

### **LANCEMENTS:**

L'opposant lance la balle sur l'attaquant du milieu ce qui impulse un sens de joueur.



### **CONSIGNES UT**

La balle de doit pas être bloqué ni toucher le sol

### **CONSIGNES OP :**

Défense réelle

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS UT:**

Vitesse dans course et dans transmission  
Perçoit l'espace libre et le rapport de force

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS OP:**

Se place en vis-à-vis  
Epaule extérieur du défenseur sur épaule intérieur de l'utilisateur  
Monte ensemble  
Gagne du terrain et fait reculer l'attaque  
Communique pour le remplacement.



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Circulation défensive

### **OBJECTIF(S) :**

Etre capable de s'organiser en vis-à-vis  
Etre capable de presser et faire reculer l'attaqué

**Effectif :** 2x2

**Terrain :** 10 M de large

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots,  
ballons, chasubles

### **LANCEMENTS:**

Le défenseur envoie la balle en l'air, le défenseur entre sur le terrain.  
Le défenseur passe la balle à l'attaqué et rentre immédiatement sur le terrain en direction de l'utilisateur

**CONSIGNES UT :** 

Jeu réel

**Consignes OP :** 

Défense réelle

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS**

#### **Utilisateurs :**

Vitesse dans la course et dans la transmission

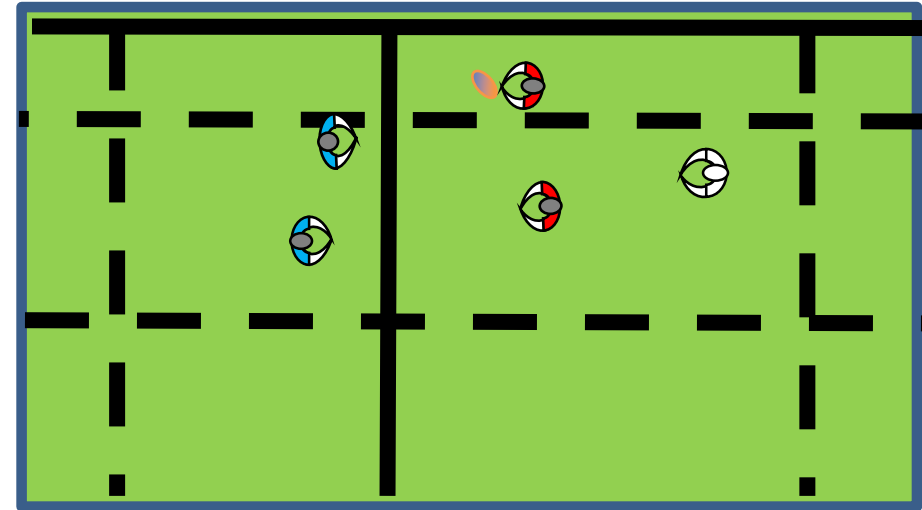
#### **Opposants :**

Annonce la montée

Cadre défensivement l'utilisateur (épaule plus trajectoire de course)

Presser l'utilisateur

Plaquer et récupérer





# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Contre attaque R1

### **OBJECTIF(S) :**

Etre capable  
De renverser le rapport de force  
De regagner de l'espace utiliser l'espace

### **BUT POUR LES JOUEURS :**

Récupérer, avancer & marquer

**Effectif :** 20 joueurs 10 c10

**Terrain :** 1 terrain moins les 5m de chaque coté

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots, ballons, chasubles

### **LANCEMENTS:**

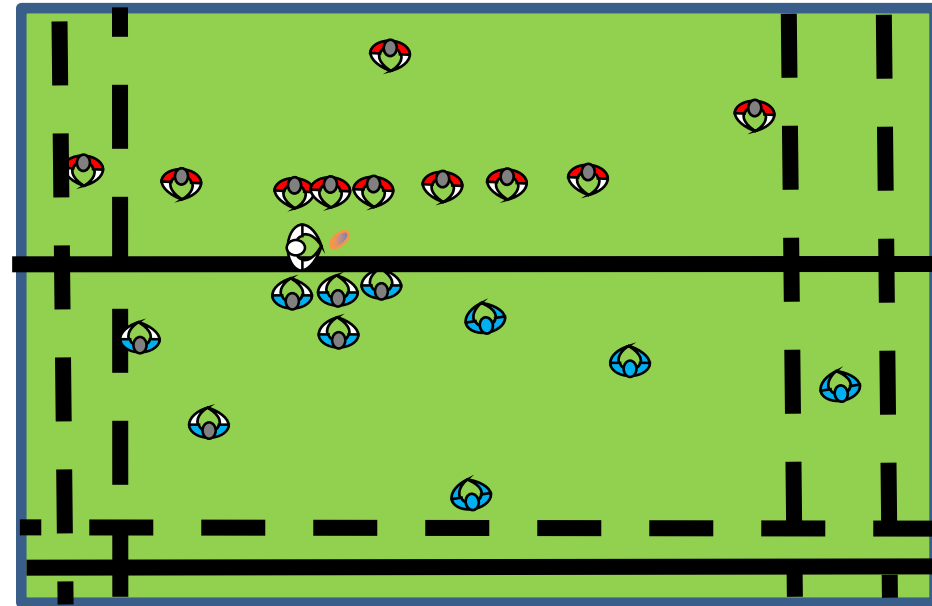
- les opposants occupent la largeur en 2 rideaux
- 4 Opposants ont le ballon et se font des passes quand ils veulent ils déclenchent le jeu en allant chercher le contact
- Au contact ils perdent volontairement la balle

### **CONSIGNES UTILISATEURS :**

Eviter d'être pris avec le ballon

### **CONSIGNES OPPOSANTS :**

Défense raisonnée ( à faire évoluer en intensité au cour de l'atelier)  
Gèrent la pression défensive ( à augmenter au cour de l'atelier)



### **COMPORTEMENTS ATTENDUS**

#### **OPPOSANTS :**

Se placent en vis-à-vis  
En fonction du sens de jeu, ils se placent sur l'épaule intérieur de l'attaquant  
Ils orientent leur appuis vers l'extérieur mais montre l'utilisateur avec le bras extérieur.  
Presse de façon uniforme  
Tentent de récupérer le ballon

### **COMPORTEMENTS**

#### **ATTENDUS: UTILISATEURS :**

Porteur éloigne la balle du point de récupération en gardant le sens initial de l'attaque



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu au contact

### OBJECTIF(S) :

Rester debout éloigner la balle de l'Op, avancer

### BUT POUR LES JOUEURS :

Marquer le plus vite possible sans blocage du ballon ni perte de balle

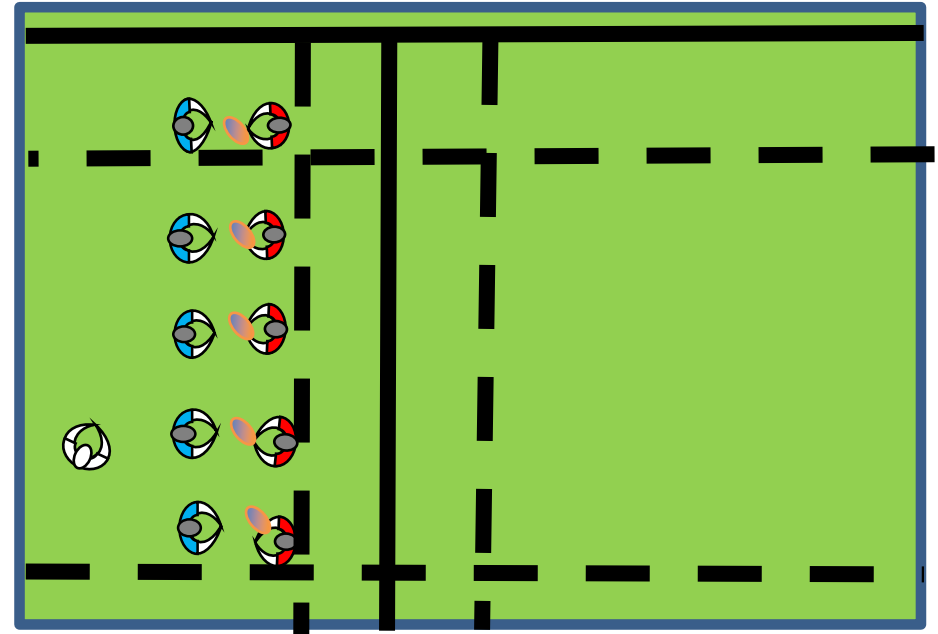
**Terrain :** devant une ligne

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots, ballons, chasubles

### LANCEMENTS:

Les opposants ont le ballon ils lancent la balle à l'utilisateur et monte sur lui pour l'empêcher de marquer



### CONSIGNES UT :



Aller à l'affrontement sur l'Op

### CONSIGNES OP :



Blocage sur le haut du corps

### COMPORTEMENTS ATTENDUS :

**Utilisateurs :** le joueur décale ses appuis afin d'optimiser son équilibre, il abaisse son centre de gravité en fléchissant les jambes. Il écarte son vis-à-vis avec son bras libre et éloigne le ballon de l'autre bras. Il cherche à avancer au contact. Il assure la conservation du ballon.

Le soutien analyse le rapport de force et vient soit :

- Eloigner le ballon de l'adversaire
- Impact son partenaire pour faire avancer



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu au contact

**OBJECTIF(S)** : être capable de résister debout sans perdre le ballon

Etre capable d'avancer au contact

**Effectif** : 18

**Terrain** : terrain de 5ms / 5 ms

**Durée** : 30 mn

**Matériel** : plots, ballons, chasubles,

**BUT POUR LES JOUEURS** :

Tenir le plus longtemps le ballon et tenir debout.

**LANCEMENTS** :

1 attaquant passe le ballon au J+1

1° le défenseur attend que l'attaquant attrape la balle pour monter

2° le défenseur monte sur le temps de suspension du ballon

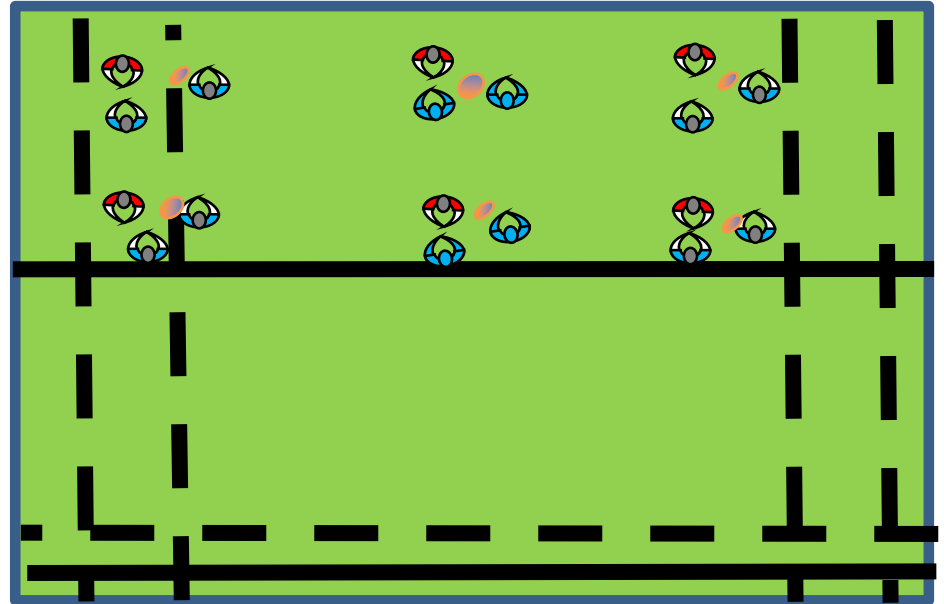
3° le défenseur monte dès que le passeur arme sa passe.

**CONSIGNES OPPOSANTS** :



Respecter les différents lancements de jeu

Agir progressivement sur le ballon afin d'essayer de le récupérer



**COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

**Utilisateurs** : le joueur décale ses appuis afin d'optimiser son équilibre, il abaisse son centre de gravité en fléchissant les jambes. Il écarte son vis-à-vis avec son bras libre et éloigne le ballon de l'autre main. Il cherche à avancer au contact. Il assure la conservation du ballon.

Le soutien analyse le rapport de force et vient soit :

Eloigner le ballon de l'adversaire

Impact son partenaire pour faire avancer



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Jeu au contact

### **OBJECTIFS :**

- Etre capable de conserver la balle
- Etre capable de lire le placement adverse et jouer dans l'espace
- Etre capable de remettre de l'avancée

### **BUT POUR LES JOUEURS :**

Tenir le plus longtemps le ballon et tenir debout.

**Effectif :** 18

**Terrain :** terrain de 15ms /20ms

**Durée :** 30 mn

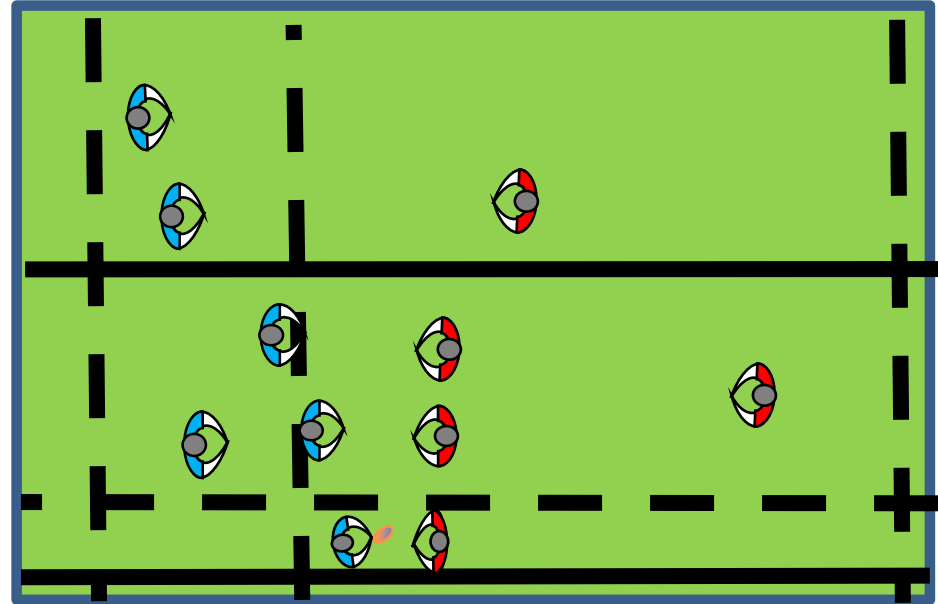
**Matériel :** plots, ballons, chasubles,

### **LANCEMENTS:**

- 1 attaquant passe le ballon au J+1
- 1° les défenseurs attendent que l'attaquant attrape la balle pour monter
- 2° les défenseurs montent sur le temps de suspension du ballon
- 3° les défenseurs montent dès que le passeur arme sa passe, ils viennent aussi agir sur le ballon

### **CONSIGNES OPPOSANTS :**

- Les opposants défendent en se laissant reculer à l'impacte
- Les opposants présents sur les Ut en respectant les différentes façon d'agir
- Amener les utilisateurs le plus vite possible au sol



### **COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

- L'utilisateur fait la passe à son J+1 dans l'avancée puis il vient au soutien.
- Le porteur entre au contact de l'adversaire avance et conserve le ballon.
- Travail de fréquence pour garder de la vitesse, utilisation d'un bras pour tenir a distance l'adversaire.
- Si blocage le soutien vient faire avancer le porteur
- Quand porteur passe par le sol il vient traverser le Ruck pour faire reculer la defense
- Le joueur Axe vient si pas de pression faire relayeur pour les deux joueurs sur la largeur
- Les deux joueurs garde la vitesse d'avancée perçoivent l'espace à jouer et l'utilisent pour aller marquer



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Attitude au contact

### **OBJECTIF(S) :**

Etre capable de conserver le ballon  
Etre capable de rendre le ballon disponible

### **BUT POUR LES JOUEURS :**

Marquer le plus vite possible sans perdre le ballon

**Effectif :** total

**Terrain :** devant une ligne

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots, ballons,  
chasubles

### **LANCEMENTS:**

Le 1<sup>er</sup> attaquant déclenche  
le jeu en passant au  
deuxième attaquant  
Le défenseur doit amener  
très vite au sol

### **CONSIGNES UT:**

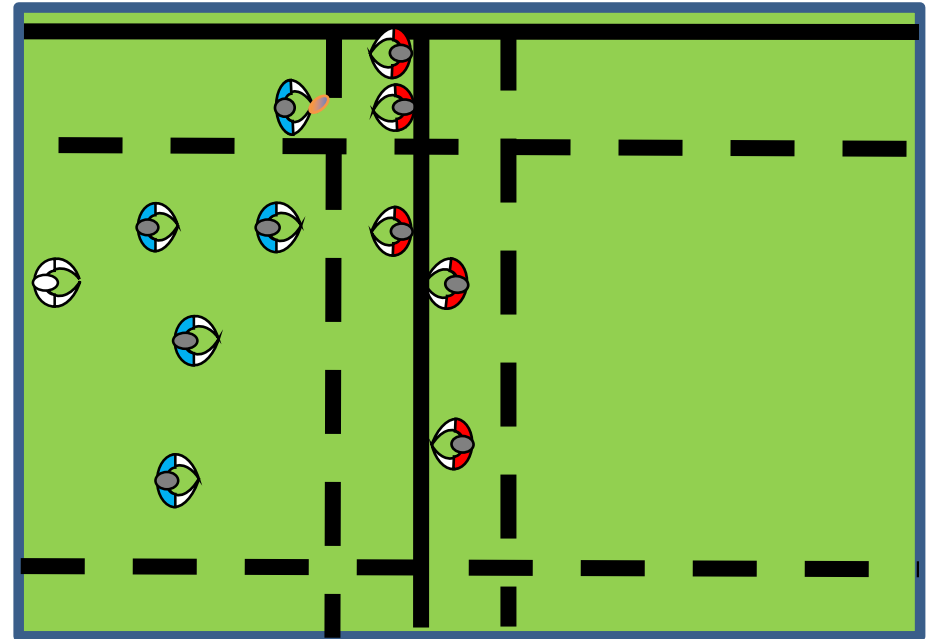
Aller à l'affrontement sur l'opposant

### **CONSIGNES OP:**

Attrape l'attaquant mais ne bloque pas la libération du  
ballon

Le bloqueur accepte de perdre du terrain

Le soutien défensif extérieur vient se greffer sur le ruck sans  
faire action sur le ballon ou sur le déblayeur



### **COMPORTEMENTS ATTENDUS:**

Action du porteur au contact qui cherche à faire reculer le  
defense.

Action énergique du porteur (roulade au sol pour mettre le ballon  
dans son camp).

Le porteur éloigne le ballon de la zone de conflit.

L'attaquant -1 vient suivant le rapport de force faire relayeur,  
passeur, joue pour lui dans l'axe.



# CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## Attitude au contact

### **OBJECTIF(S) :**

- Etre capable de conserver le ballon au contact
- Etre capable de rester debout au contact
- Etre capable d'avancer seul ou +

**Effectif :** 8 x 8

**Terrain :** ½ terrain

**Durée :** 30 mn

**Matériel :** plots, ballons, chasubles

### **BUT POUR LES JOUEURS :**

Marquer le plus vite possible sans blocage du ballon

### **LANCEMENTS:**

1 éducateur + 2 ballons

L'éducateur met les UT dans :

1° l'avancée face à 1 défenseur proche

2° à l'équilibre face à plusieurs défenseurs mais avec un soutien proche.

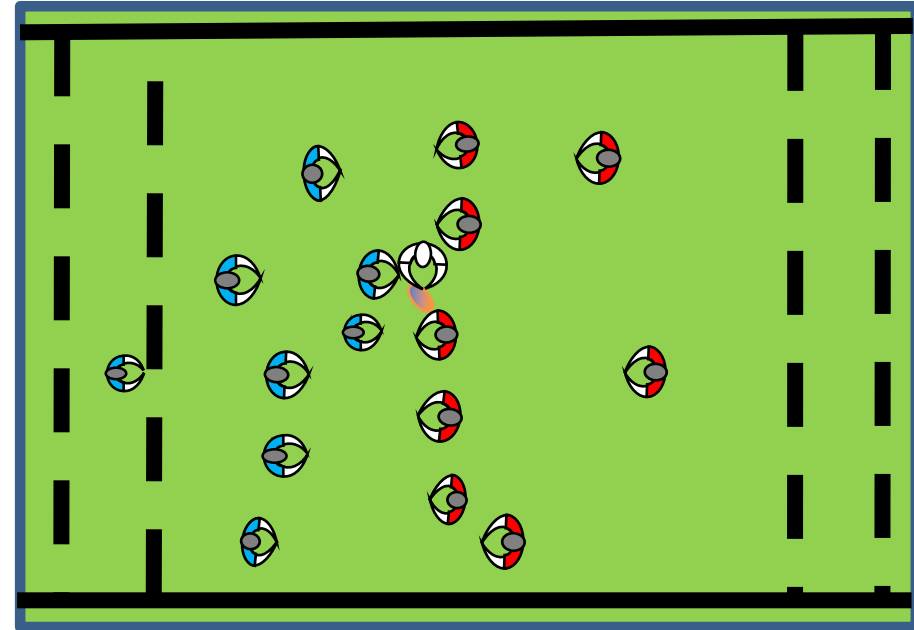
3° en reculant et avec un soutien offensif. Quand le ballon est perdu ou si le blocage est trop long l'éducateur annonce 2ème ballon

### **CONSIGNES OP:**

La défense presse sur les joueurs sans prendre le ballon

La défense tente de récupérer le ballon sur chaque phase de contact

1 puis 2 puis 3 défenseurs viennent sur chaque phase de contact pour déstabiliser les utilisateurs



### **COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**Utilisateurs :** le joueur décale ses appuis afin d'optimiser son équilibre, il abaisse son centre de gravité en fléchissant les jambes. Il écarte son vis-à-vis avec son bras libre et éloigne le ballon de l'autre bras. Il cherche à avancer au contact. Il assure la conservation du ballon.

Le soutien analyse le rapport de force et vient soit:

- Eloigner le ballon de l'adversaire
- Impacter son partenaire pour faire avancer



# RESSOURCES ÉDUCATEURS



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS



# OUTILS PÉDAGOGIQUES

Le site « Formation.ffr.fr »

Le site « Formation.ffr.fr » ne cesse d'évoluer et propose à tous une bibliothèque ainsi qu'une vidéothèque en ligne regroupant plusieurs types de contenus tels que des ateliers en fonction de la catégorie d'âge, des vidéos de situations d'échauffements ou encore de préparation physique spécifique.



Cliquer sur la photo



CARACTÉRISTIQUES  
DE L'ENFANT

CALENDRIER

RÈGLES DU JEU

OBSERVABLES &  
OBJECTIFS

CONTENUS  
D'ENTRAÎNEMENT

RESSOURCES  
ÉDUCATEURS

# LES FORMATIONS FÉDÉRALES

## Les brevets

3 brevets composent la filière de formation ciblant quatre publics bien différenciés :

*Brevet Fédéral « Découverte – Initiation »*



*Brevet Fédéral « Développement »*



*Brevet Fédéral « Perfectionnement »*



Cliquer ici pour plus d'informations





Il apporte à l'enfant une formation physique et sportive.  
Il lui inculque les « Valeurs du Rugby et de la vie en groupe ».

### DROITS


à la reconnaissance liée à son investissement, sa compétence et sa mission éducative à une formation et un recyclage de qualité à l'appui et l'aide de ses dirigeants et collaborateurs de son club contribuant à faciliter sa tâche : administratif, logistique, etc...

### DEVOIRS

de préparer des contenus, de séances en relation, avec les objectifs de Formation, de veiller à la sécurité, des joueurs, de chercher toujours à transmettre une technique et une passion, en donnant du plaisir d'échanger avec les parents sur l'évolution de l'enfant

### IMPÉRATIFS

d'être intransigeant sur le respect des « valeurs » : Respect, Solidarité, Camaraderie, Tolérance, plaisir...de veiller à donner à TOUS du temps de jeu.



**# Bien joué**



### DROITS

À une formation de qualité, de s’amuser en toute sécurité, à la reconnaissance de ses efforts, de ses progrès, de ses difficultés.

### DEVOIRS

D’être respectueux des règles du jeu, de son encadrement, de ses partenaires, de ses adversaires, de l’arbitre, de son équipement, du matériel et des installations.

D’accepter le partage du temps de jeu, des honneurs ou des remarques.

### IMPÉRATIFS

D’être un compagnon agréable dans la vie de groupe.

D’accepter, voire d’aider ceux qui auraient des difficultés.

D’accepter et de respecter les différences.

**#Bienjoué**



**FFR**