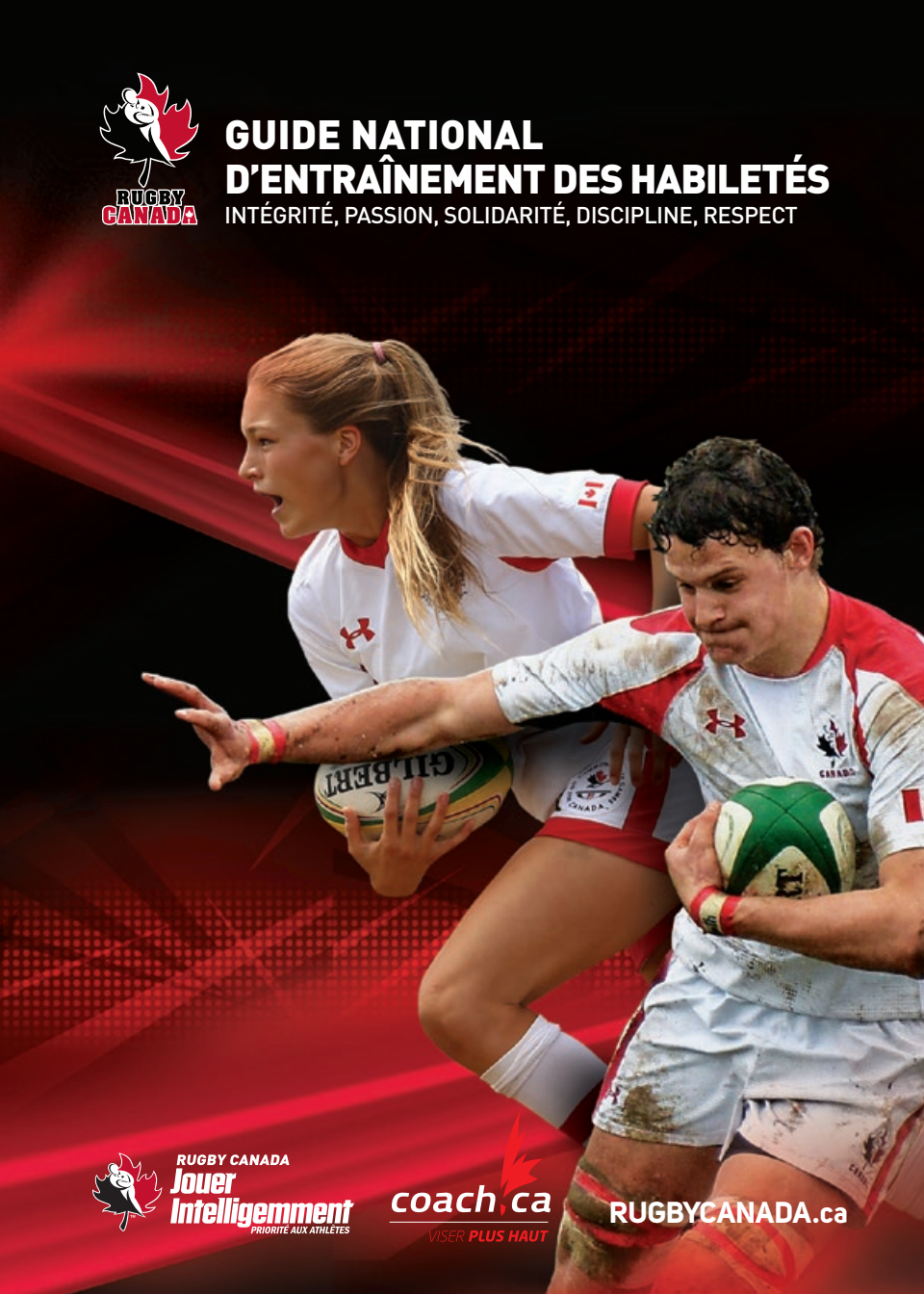
# GUIDE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT DES HABILETÉS

INTÉGRITÉ, PASSION, SOLIDARITÉ, DISCIPLINE, RESPECT



RUGBY CANADA Jouer Intelligemment PRIORITÉ AUX ATHLÈTES

coach.ca VISER PLUS HAUT

RUGBYCANADA.ca

# TABLE DES MATIÈRES


| | |
|---|---|
| Coup de pied tombé | 4 |
| Coup de pied placé | 18 |
| Mêlée – Première ligne | 28 |
| Développer les techniques individuelles de mêlée | 34 |
| Jeu du demi de mêlée | 38 |
| Pratiques pour développer les techniques de passe du demi de mêlée | 46 |
| Techniques de botté du demi de mêlée | 62 |
| Jeux pour développer la passe de dégagement | 69 |
| Rôle du premier receveur | 76 |
| Alignement de touche | 92 |

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU RUGBY DE RUGBY CANADA

Tous les programmes et les documents de Rugby Canada sont harmonisés à son modèle de Développement à long terme du rugby. Toutes les habiletés dans ce document visent les âges identifiés suivants sous la supervision de l'entraîneur(e), ajustant tous les paramètres (p. ex., distance de la passe) et les progressions au besoin. Ce Guide d'entraînement des habiletés de Rugby Canada se concentre sur les étapes suivantes du DLTR :

## ÉTAPE 4 DU DLTR

### S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

**Objectifs :**

- Développer l'endurance, la force et la vitesse
- Développer et consolider les habiletés et les tactiques propres au rugby
- Identifier le talent propre au rugby

## ÉTAPE 5 DU DLTR

### S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

**Objectifs :**

- Spécialisation au rugby et notions propres aux positions
- Optimiser le moteur et apprendre à compétitionner
- Identifier les habiletés propres à la position et préparation individuelle pour identifier les forces et les faiblesses
- Intégrer le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

# Coup de pied tombé

## 1ère ÉTAPE : POSITION DES MAINS (BOTTÉ DE BOUT EN BOUT)

- Tenir le ballon sur l'axe vertical avec les bras tendus
- Incliner le ballon légèrement vers l'avant
- Main droite aussi près du bas du ballon que possible, la main gauche près du sommet
- Position opposée des mains pour un botté de la gauche

## 2e ÉTAPE : POSITION DES MAINS (COUP DE PIED BROSSÉ)

- Tenir le ballon aussi droit que les bras tendus le permettent
- Main droite sur le bas du ballon, la main gauche sur le dessus
- Position opposée des mains pour un botté de la gauche

## 3e ÉTAPE : POSTURE CORPORELLE

- Position écartée
- Restez droit
- Thorax incliné vers l'avant, les bras étendus devant
- Poids du corps vers la cible
- Corriger la position des mains sur le ballon (voir position des mains)

## 4e ÉTAPE : LAISSER TOMBER LE BALLON

- Tenir le ballon aussi droit que possible avec les bras tendus
- Main droite sur le bas du ballon, la main gauche sur le dessus
- Position opposée des mains pour un botté de la gauche

## 5e ÉTAPE : CONTACT

- Maintenir la position corporelle
- Pointer les orteils du pied qui botte
- Élancez la jambe qui botte vers le ballon
- Bien exécuter la chute du ballon
- Maintenir la position corporelle
- Jambe sur la cible

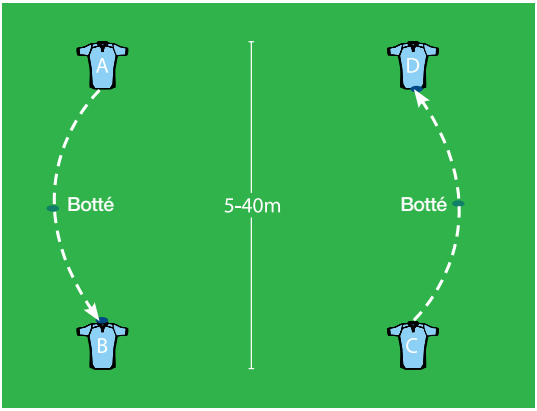
## 6e ÉTAPE : SUIVI DU BALLON

- Maintenir la position corporelle
- Jambe sur la cible
- Corps sur la cible
- Conclure trois pas après le ballon

La capacité à botter avec les deux pieds est extrêmement importante, alors que les botteurs seront en mesure de travailler plus efficacement sous pression (p. ex., botter en touche à leur propre ligne de 22). Il est donc important de passer suffisamment de temps à pratiquer l'exercice avec le pied non dominant/préféré.

## BOTTER DEUX PAR DEUX

### ACTIVITÉ :




### DESCRIPTION :

- N'oubliez pas de vous concentrer sur la technique de botté à chaque séance d'entraînement
  - Posture corporelle
  - Laisser tomber le ballon
  - Jambe vers la cible
  - Corps vers la cible
  - Botter en mouvement
- Le joueur A botte vers le joueur B – répéter

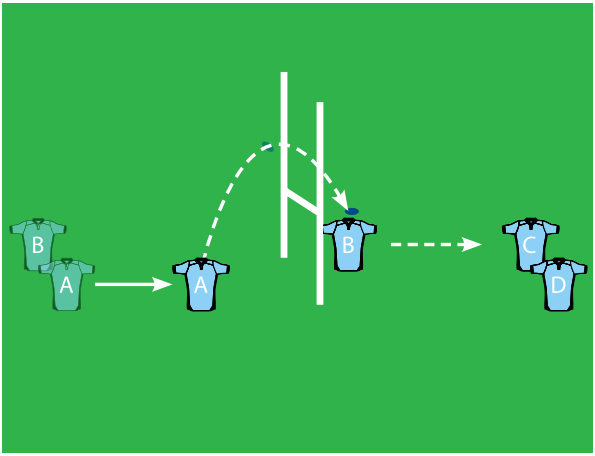
### PROGRESSIONS :

- Augmenter la distance entre les joueurs pour accroître la distance des bottés (p. ex., statique vers les bottés en mouvement alors que la distance augmente)
- Les joueurs utilisent différents types de bottés (p. ex., coup de pied à ras de terre)
- Botté entre :
  - Ligne de touche et ligne de 15 m (15 m)
  - 5 m à 15 m (10 m)
  - 5 m à la ligne de touche (5 m)

DHL
GILBERT

## BOTTER EN FILE VERS UN PARTENAIRE

### ACTIVITÉ :




### DESCRIPTION :

- N'oubliez pas de vous concentrer sur la technique de botté à chaque séance d'entraînement
  - Posture corporelle
  - Laisser tomber le ballon
  - Jambe vers la cible
  - Corps vers la cible
- Joueur A en course
- Joueur A botte au-dessus de la barre transversale vers un partenaire B
- B passe ensuite à C
- C et D répètent l'exercice

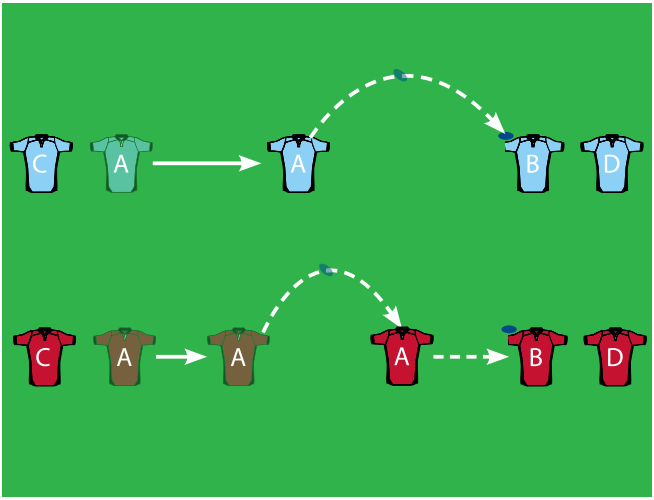
### PROGRESSIONS :

- Ajouter des joueurs
- Les joueurs utilisent différents types de bottés (p. ex., coup de pied à ras de terre)

WOMEN'S RUGBY WORLD CUP 2014
CANADA

## BOTTER EN FILE EN DÉPLACEMENT

**ACTIVITÉ :**




**DESCRIPTION :**

- N'oubliez pas de vous concentrer sur la technique de botté à chaque séance d'entraînement
  - Posture corporelle
  - Laisser tomber le ballon
  - Jambe vers la cible
  - Corps vers la cible

**OPTION 1 :**

- Joueur A en course et botte le ballon vers le Joueur B
- C et D répètent ensuite

**OPTION 2 :**

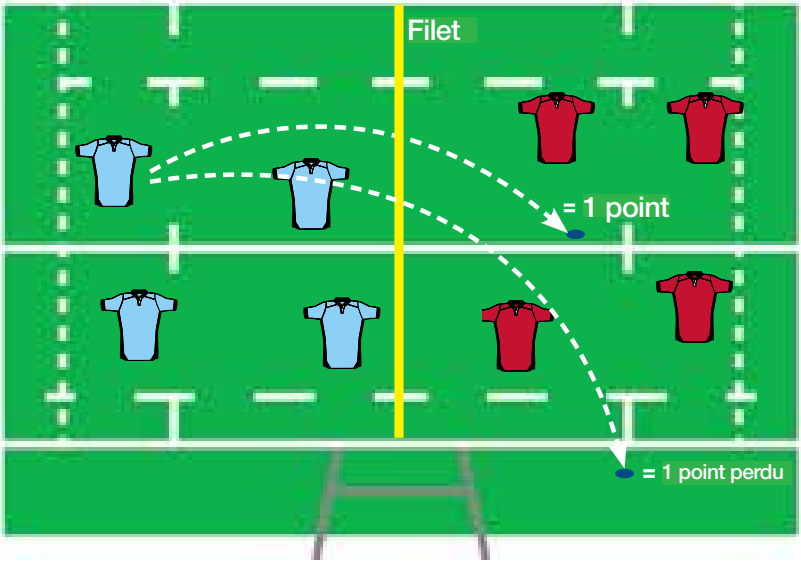
- Le joueur en course, botte que le ballon soit attrapé et passé
- Répéter l'action

**PROGRESSIONS :**

- Ajouter/retirer les joueurs
- Les joueurs utilisent différents types de bottés (p. ex., coup de pied à ras de terre)
- Augmenter la distance entre les groupes de l'Option 1
- Ajouter un joueur à qui passer le ballon dans l'Option 2

## TENNIS BOTTÉ

**ACTIVITÉ :**



# Coup de pied tombé

**DESCRIPTION :**

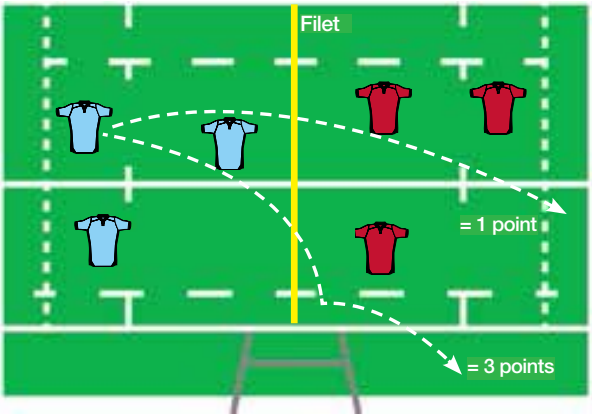
- N'oubliez pas de vous concentrer sur la technique de botté à chaque séance d'entraînement
  - Posture corporelle
  - Laisser tomber le ballon
  - Jambe vers la cible
  - Corps vers la cible
- Cette activité se déroule entre la ligne de 22 m et la ligne de but
- Les joueurs doivent passer vers l'arrière avant de botter
- Les points sont marqués quand le ballon atterrit dans le territoire adverse
- Les points sont perdus quand le ballon est botté à l'extérieur du terrain
- Continuez de jouer si le ballon est attrapé

**PROGRESSIONS :**

- Ajouter/retirer des joueurs
- Accroître/réduire la dimension de la zone
- Augmenter le nombre de passes avant de botter
- Utiliser le pied non dominant
- Limite de temps pour botter le ballon
- Sur le coup de sifflet de l'entraîneur(e), l'équipe en possession contre-attaque avec le ballon en main.

## JEU DE BOTTÉ TACTIQUE À 3-VS-3

**ACTIVITÉ :**




**DESCRIPTION :**

- N'oubliez pas de vous concentrer sur la technique de botté à chaque séance d'entraînement
  - Posture corporelle
  - Laisser tomber le ballon
  - Jambe vers la cible
  - Corps vers la cible
- Cette activité se déroule entre la ligne de 22 m et la ligne de but
- Les joueurs attrapent le ballon puis ils le passent avant de botter
- Zone de 3 points = poteaux les plus près de l'équipe qui attrape le ballon jusqu'à la ligne de 15 m. Le ballon doit rebondir avant de sortir
- Zone de 1 point = ligne de touche (entre la ligne de but et la ligne de 22 m). Le ballon traverse la ligne pour marquer le point
- Continuez de jouer si le ballon est attrapé

**PROGRESSIONS :**

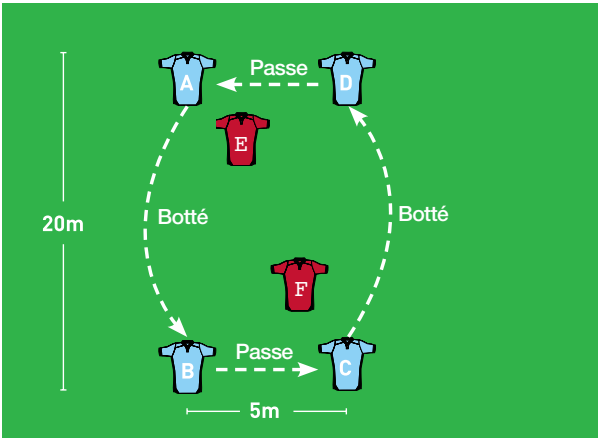
- Ajouter/retirer des joueurs
- Accroître/réduire la dimension de la zone
- Augmenter le nombre de passes avant de botter

DHL
GILBERT

DHL
GILBERT
VERTIGO

## ATTRAPER ET BOTTER EN QUATUOR

### ACTIVITÉ :




### DESCRIPTION :

- N'oubliez pas de vous concentrer sur la technique de botté à chaque séance d'entraînement
  - Posture corporelle
  - Laisser tomber le ballon
  - Jambe vers la cible
  - Corps vers la cible
- Le Joueur A botte vers le Joueur B
- Le Joueur B passe vers le Joueur C
- Le Joueur C botte vers le Joueur D
- Le joueur D passe ensuite vers le Joueur A – Répétez
- Après le botté/la passe – suivez le ballon et le circuit

### PROGRESSIONS :

- Ajouter de la pression en utilisant les Joueurs E et F pour mettre de la pression sur le botteur
- Changer la direction des passes pour travailler à attraper le ballon des deux côtés
- Changer les positions pour assurer que tous les joueurs bottent – font le tour du circuit
- Accroître la dimension de la zone
- Les joueurs utilisent différents types de bottés (p. ex., coup de pied à ras de terre)

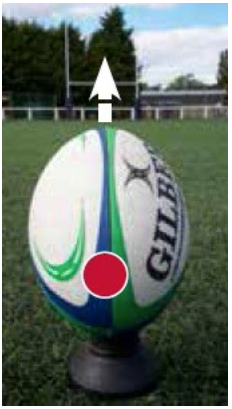
## COUP DE PIED DE TRANSFORMATION – LOGIQUE

Comme pour d'autres habiletés propres à une position, la technique de coup de pied de transformation variera d'un joueur à l'autre selon les qualités physiques des joueurs. Peu importe ces variantes, tous les botteurs doivent se conformer aux disciplines suivantes pour connaître du succès.

- Heures d'entraînement de qualité – travailler à viser et sur des aspects techniques particuliers. Le joueur devrait s'entraîner autant que possible avec des scénarios de match (p. ex., quand il ou elle est fatigué(e)
- La capacité et la connaissance à s'autoévaluer – évaluer le processus du botté (action de botter) et non le résultat
- Approche concentrée à l'entraînement additionnel/supplémentaire

## COUP DE PIED DE TRANSFORMATION – MISE EN PLACE

- Alignement du ballon : Utilisez les coutures du ballon pour aligner le ballon au centre entre les poteaux
- Inclinaison – le ballon peut être incliné vers l'avant pour exposer le point idéal. Le degré d'inclinaison dépend du style propre à chaque botteur



## 1ère ÉTAPE – L'APPROCHE

PRÉPARER – L'APPROCHE – Cela dépend davantage de chaque personne – le botté peut être long ou court, aligné aux poteaux ou dans un angle, cela dépend de votre niveau de confort. Les joueurs devraient expérimenter avec différents styles afin de trouver ce qui le plus confortable pour vous.

### POINTS CLÉS :

- Concentrez-vous sur le point idéal et ne quittez pas le ballon du regard jusqu'à ce que le botté soit terminé
- La course d'approche devrait être fluide et contrôlée, en accélérant vers le ballon
- L'intérieur du pied qui ne botte pas devrait être au niveau du ballon, environ 15 à 20 cm sur le côté
- La dernière enjambée de l'approche devrait être longue afin de propulser les hanches et le corps ainsi que la jambe de botté vers le ballon.

## 2e ÉTAPE - LE SUIVI

Points clés :

- Frapper le ballon avec les lacets
- Le thorax vers l'avant et le corps droit (évitez de plier aux hanches)
- Côté qui ne botte pas fermé (regardez comment le joueur active son bras gauche)
- Hanches et jambe qui botte pointent vers la cible
- Garder la tête baissée tout au long du coup

## 3e ÉTAPE - LE SUIVI

Points clés :

- Élancer la jambe qui botte et les hanches vers la cible
- Terminer au-delà de la position où le ballon a été botté, et aligné avec la cible
- Lever la tête seulement une fois le geste complété

## COUP DE PIED DE TRANSFORMATION - ÉVALUATION

Il est essentiel que les joueurs s'engagent à s'entraîner sérieusement dans l'exécution du coup de pied de transformation (p. ex., établir une compréhension approfondie de leur technique par la répétition et l'expérience).

Il est donc impératif que le joueur et l'entraîneur(e) aient la capacité d'évaluer chaque botté, même si le résultat désiré est atteint.

Outils utiles – Analyse vidéo – Une image vaut mille mots alors la preuve visuelle de la technique aidera le joueur à comprendre les secteurs à améliorer. Il y a plusieurs superbes applications et logiciels qui peuvent vous aider.

## ERREUR COMMUNE – MOULIN À VENT

« Le moulin à vent » est le nom que l'on donne au geste qui se produit quand la jambe qui botte s'élance pour faire un grand tour au lieu de conclure l'élan en direction de la cible. Cela se produit quand le côté qui ne botte pas n'est pas engagé ou que le pied d'appui est trop loin du ballon.

## ERREUR COMMUNE – CHARNIÈRE

« La charnière » est le nom que l'on donne quand le joueur n'a pas la force suffisante au niveau du troc pour maintenir le thorax devant durant tout le mouvement du botté.

## ERREUR COMMUNE – INCLINÉ VERS L'ARRIÈRE

Les joueurs devraient se concentrer à suivre le mouvement après avoir botté le ballon. S'incliner vers l'arrière (tel qu'illustré sur la photo) provoquera un manque de précision.

**ERREUR COMMUNE – POSITIONNEMENT DES PIEDS**

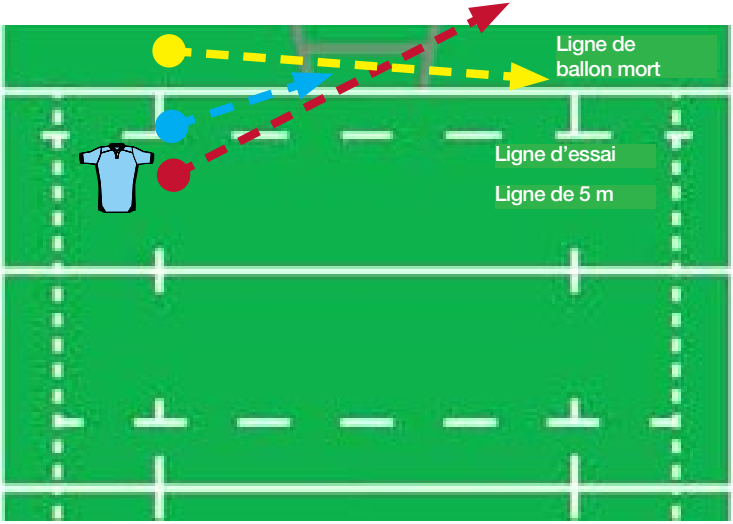
Le mauvais positionnement des pieds entraînera un manque de précision et à d'autres erreurs, par exemple « le moulin à vent ».

Trop près

Trop éloigné

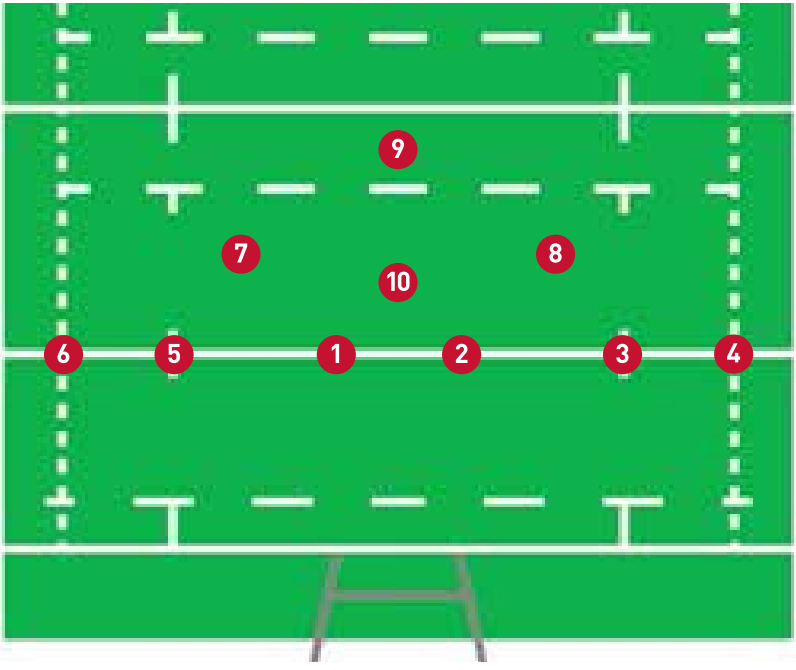
## DÉFI DE BOTTÉS

- Cône bleu : 5 bottés visant les poteaux. Concentrez-vous sur la technique. Petite cible, bonne façon de se concentrer
- Cône rouge : 5 bottés à envoyer entre les poteaux. Angle légèrement accru
- Cône jaune : 5 bottés à envoyer entre les poteaux. Angle très accru
- Pratiquer sur les deux côtés du terrain
- Les lignes pointillées représentent la direction du botté



**DÉFI DE BOTTÉS DE TRANSFORMATION :**

- Le numéro 1 est aligné au poteau droit, le numéro 2 au poteau gauche
- Les numéros 7 et 8 sont trois enjambées des lignes de 15 m et de 10 m
- Le numéro 9 est à 42 m et le numéro 10 à 35 m directement devant
- Effectuez des bottés de transformation de 1 à 10 et gardez les pointages
- La répétition de cet exercice vous aidera à identifier les forces et les faiblesses

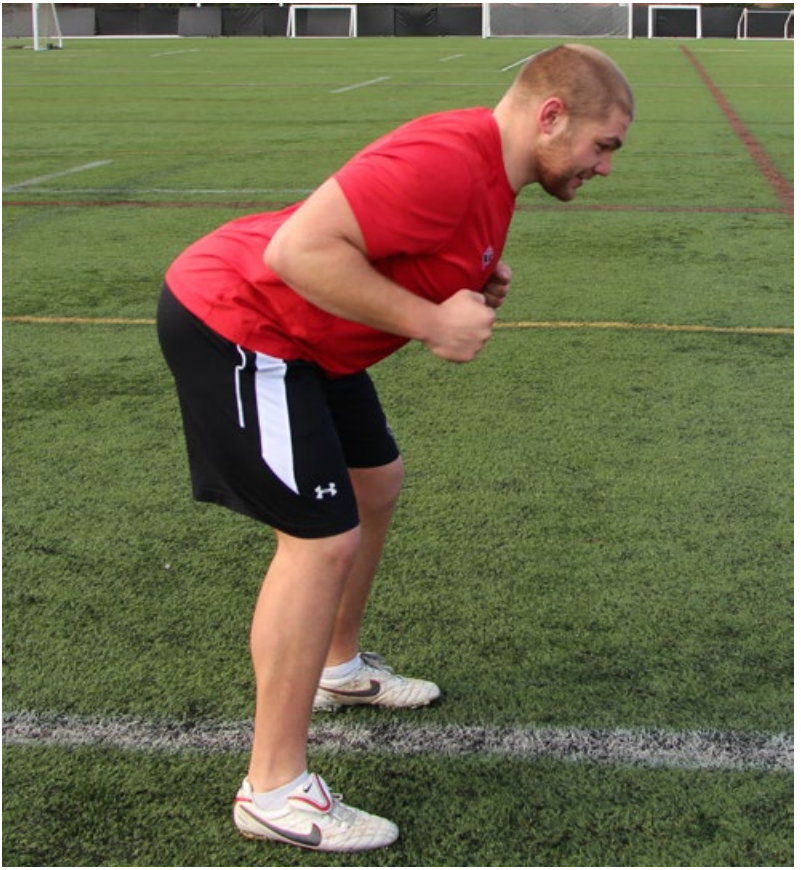


DHL

## INTRODUCTION

La section qui suit porte sur les mêlées et offre un bref survol de la technique en première ligne.

Vue latérale



## POSITION CORPORELLE INDIVIDUELLE DANS LA MISE EN PLACE D'UNE MÊLÉE DE BASE

- Les omoplates collées
- Les pieds à la largeur des épaules, le poids sur les pieds plats pour offrir de la stabilité
- Abaisser le haut du corps en pivotant au niveau des hanches
- Dos solide avec les coudes resserrés le long du corps tendu

Vue de front

**POSITION CORPORELLE INDIVIDUELLE DU TALONNEUR/No. 8 DANS LA MISE EN PLACE : DEVANT**

- Pieds écartés avec le poids sur les pieds plats pour offrir de la stabilité
- Genoux pliés
- Hanches – Bassin incliné
- Dos solide avec les coudes resserrés le long du corps tendu

## CÔTÉ

- Omoplates collées, avec la tête en position neutre
- Sortir le fessier en position de soulevé de terre
- Abaisser le poids du haut du corps sur la jambe avant
- Le thorax devant les genoux

## MISE EN PLACE DE LA PREMIÈRE LIGNE

- Pieds écartés avec le poids sur les pieds plats pour offrir de la stabilité
- Genoux pliés
- Hanches – Bassin incliné
- Dos solide avec les coudes resserrés le long du corps tendu
- Omoplates collées, avec la tête en position « neutre »
- Sortir le fessier en position de soulevé de terre
- Abaisser le haut du corps
- Le thorax devant les genoux

CANADA
CANADA
CANADA

## EXERCICE POUR LE TRONC – ÉQUILIBRE SUR LE BALLON

**OBJECTIFS :**
Développer la force du tronc et une position efficace pour la mêlée

**EXPLICATION :**
Le joueur agrippe le ballon et maintient l'équilibre avec une bonne position corporelle pour la mêlée.

**POINTS FONDAMENTAUX :**

- Démontrer une bonne position corporelle (voir la position de base de la mêlée)
- Alignement des épaules et des hanches
- Bonne base large
- Maintenir la pression pendant plus de 3 secondes

## EXERCICE POUR LE TRONC – ÉQUILIBRE SUR LE BALLON AVEC PARTENAIRE

**EXPLICATION :**
Le joueur agrippe le ballon et maintient l'équilibre avec une bonne position corporelle pour la mêlée.

Le partenaire tente de pousser le joueur hors d'équilibre en poussant la tête/les épaules/les hanches

**POINTS FONDAMENTAUX :**

- Démontrer une bonne position corporelle (voir la position de base de la mêlée)
- Alignement des épaules et des hanches
- Bonne base large
- Travailler contre la poussée

# EXERCICE POUR LE TRONC – ÉQUILIBRE SUR LE BALLON

## EXPLICATION

Le joueur appuie ses avant-bras sur un ballon d'exercice et maintient l'équilibre avec une bonne position corporelle pour la mêlée.

## POINTS FONDAMENTAUX

- Bonne position pour la mêlée
- Alignement des épaules et des hanches
- Bonne base large

## BONNE POSITION POUR LA MÊLÉE

- Alignement des épaules et des hanches
- Bonne base large

# EXERCICE POUR LE TRONC – POUSSÉE DU PNEU

## EXPLICATION

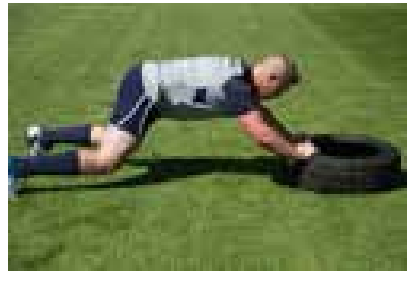
- Le joueur maintient l'équilibre sur le pneu avec une bonne position corporelle pour la mêlée, tenant la pression pendant 3 à 5 secondes
- Le joueur pousse le pneu en tendant les jambes puissamment et en replaçant les pieds pour reprendre position
- Répéter

## POINTS FONDAMENTAUX

- Démontrer une bonne position corporelle
- Alignement des épaules et des hanches
- Bonne base large
- Maintenir la position corporelle alors que les jambes sont tendues

## PROGRESSION

- Accroître le poids du pneu
- Accroître le nombre de répétitions/séries dans l'entraînement



## TECHNIQUE DE PASSE DE DÉGAGEMENT AU SOL

### OBSERVER

- Identifier où se trouve le receveur et observer la défensive pour trouver des espaces des deux côtés
- Identifier/localiser le ballon
- Communiquer adéquatement avec les coéquipiers. Type de ballon à la source
- Rapidité (bonne présentation du ballon/technique de mêlée ouverte et livré efficacement).
- Lentement (traiter avec les ballons qui ne sont pas présentés adéquatement ou livrés au demi de mêlée sans efficacité).

### ÉCOUTER

- Communication du premier receveur. Choisir la réponse appropriée :
  - Courir – L'habileté de reconnaître les occasions de sortir des jeux / phases arrêtés et les jeux interrompus
  - Type de passe – De l'alignement de touche / Mêlée et des phases de jeu (mêlée ouverte / maul).
  - Type de botté de kick-boxing / dégagement

## APPROCHE

- Baissez-vous
- Ne vous approchez pas trop tôt
- Approchez le ballon du côté opposé d'où vous désirez l'envoyer
- Inclinez-vous au niveau des hanches (pas avec le dos) et aux genoux, gardant le dos droit
- Gardez le ballon dans votre vision périphérique

## POSITIONNEMENT DES PIEDS

- Ajuster le positionnement des pieds pour parvenir à une position équilibrée
- Appliquer la position qui permet le transfert du poids vers le receveur
- Base large, genoux pliés et incliné au niveau des hanches
- Pied arrière près de l'arrière du ballon
- Pied avant légèrement ouvert sur la cible

## POSITIONNEMENT DES MAINS

- Placez la main qui poussera le ballon (au-dessus) vers l'arrière à un tiers du ballon et la main qui dirigera le ballon (dessous) vers le haut du ballon
- Gardez le haut du corps au-dessus du ballon
- Que les mains soient « grosses » sur le ballon

## TRANSFERT DE POIDS

- Sur la plante des pieds, transférez le poids du pied derrière en ligne avec le ballon, vers le pied avant
- Avec le coude plié, poussez le ballon de l'autre côté du corps avec la main qui pousse le ballon (la main située à l'arrière du ballon)
- Coordination du mouvement des membres
- Poussez le coude intérieur vers une extension complète au moment de lancer le ballon

**SUIVI**

- Angle du ballon de 10 à 45 degrés pour faciliter l'attrapé
- Finition des mains et des hanches pointant vers la cible (les mains du receveur)
- Finition équilibrée, statique vers la cible ou recyclé en course vers la prochaine interruption du jeu ou pour poursuivre la passe.

**RÉSULTAT**

« Envoyer le ballon vers la cible aussi rapidement et précisément que possible vers le receveur, utilisant la bonne vitesse de passe, sans compromettre sur la précision. »

Est-ce que la phase de jeu des joueurs s'est accélérée ou est-ce que l'équipe a obtenu le résultat requis?

**OBJECTIFS :**
Développer la passe requise pour livrer le ballon au premier receveur de différentes sources de possession. Exercice à une main et à un genou.

**OBJECTIF :**
Développer le bon positionnement des mains sur le ballon, solidifier les avant-bras et développer le suivi vers la cible.

**EXPLICATION :**

- Le joueur est en position écartée sur un genou
- Le joueur passe un ballon statique avec les poignets vers un partenaire ou vers une cible en un geste
- Répétez utilisant la main gauche et la main droite

**POINTS FONDAMENTAUX :**

- La main qui passe est derrière le ballon avec les doigts écartés
- Le ballon est au milieu de la position
- Poigne solide et mouvement du poignet
- Mains « grosses » sur le ballon
- Dirigez la main qui ne passe pas le ballon vers la cible

**PROGRESSIONS :**

- Variez la distance
- Ballons/élastiques lestés
- Variez la dimension et le type de ballon
- Ballons secs/humides
- Utilisez les deux mains
- Debout
- Intégrez à une séance d'entraînement pour accroître le nombre de passes effectuées

## EXERCICE ENTRE LES JAMBES

**OBJECTIF :**
Développer le bon positionnement des mains sur le ballon, renforcer le mouvement des avant-bras et des poignets.

**EXPLICATION :**

- Le joueur est en position écartée sur un genou
- Le ballon est au milieu de la position
- Le joueur passe un ballon statique avec les poignets entre les jambes et vers un partenaire ou vers une cible
- Répétez en utilisant la main gauche et la main droite

**POINTS FONDAMENTAUX :**

- La main qui passe est derrière le ballon avec les doigts écartés
- Poigne solide et mouvement du poignet
- Suivez avec le poing fermé

**PROGRESSIONS :**

- Variez la distance
- Ballons lestés
- Variez la dimension et le type de ballon
- Ballons secs/humides

# EXERCICE DE FIGURE HUIT

**OBJECTIF :**
Développer le jeu de pieds avant le mouvement de passe et avant de travailler la vitesse de la passe. Conscience de la position du ballon en utilisant la vision périphérique.

**EXPLICATION :**

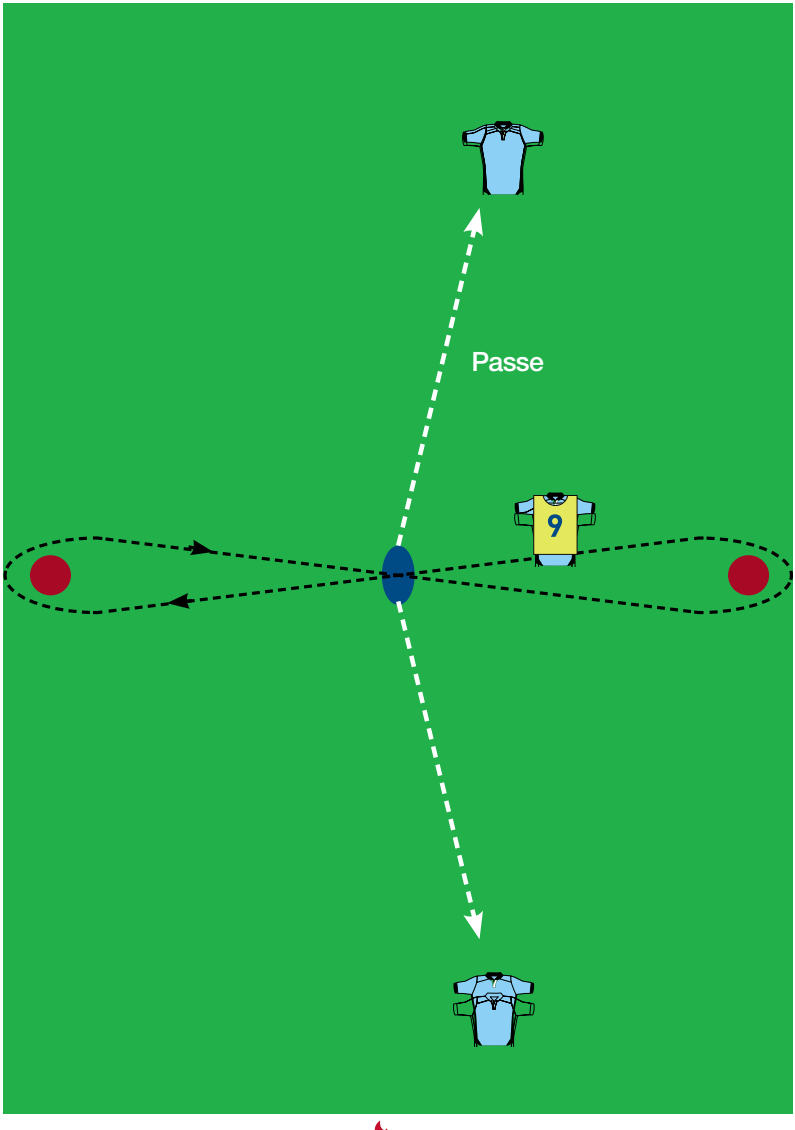
- Le joueur effectue un mouvement continu de figure huit autour des cônes rouges et le ballon. Au signal, passer un ballon statique vers un partenaire ou une cible. Répétez l'exercice en utilisant la main gauche et la main droite.
- TDistance de la cible : Conformément aux capacités du passeur et de l'âge, U-14 – 5 m; U-18+ - 12 m

**POINTS FONDAMENTAUX :**

- Sur la plante des pieds
- Être conscient du ballon
- Placez les pieds efficacement avant de passer
- Mouvement efficace de passe (consulter la technique de passe)

**PROGRESSIONS :**

- Variez la direction de la figure huit
- Variez la distance de la passe
- Ballons lestés
- Ballons secs/humides
- Multidirection de la cible
- Ajoutez d'autres mouvements avant la passe


Passe
9

# EXERCICE DE RÉPÉTITION DE PASSE

**OBJECTIF :**
Développer le jeu de pied et la vitesse dans les interruptions de jeu.

**EXPLICATION :**

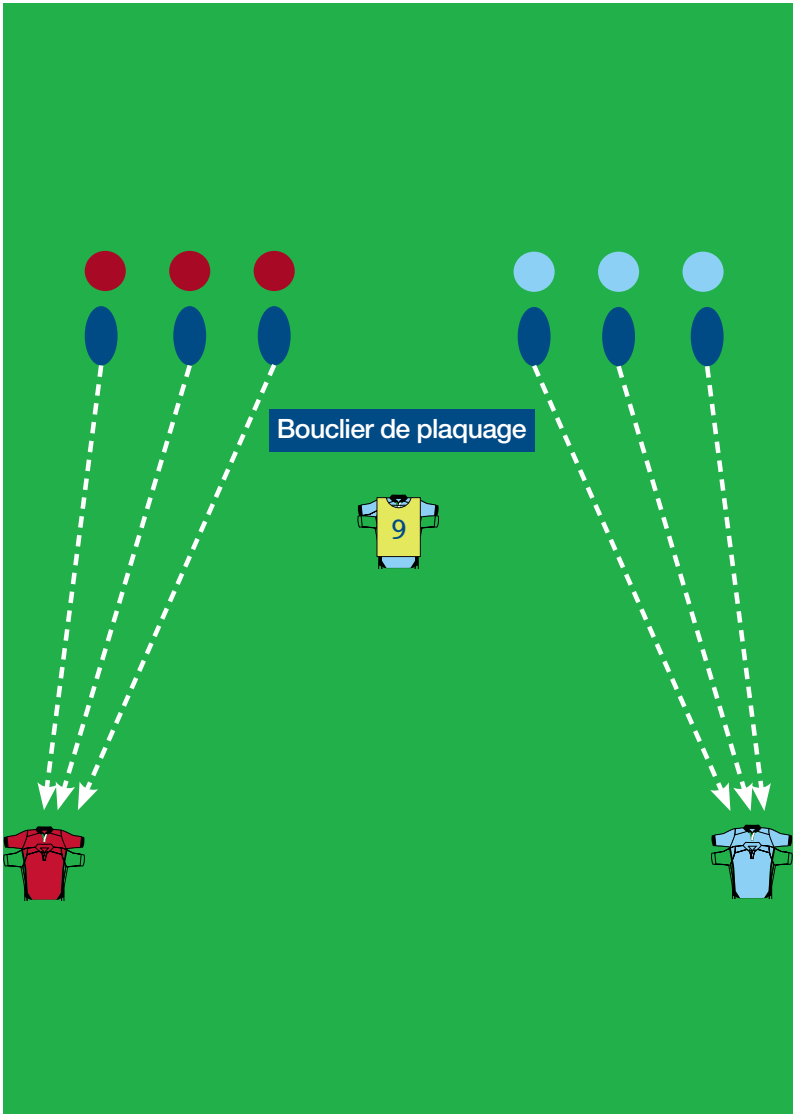
- Le demi de mêlée est debout devant le bouclier de plaquage. Au signal, il se déplace rapidement pour passer les ballons du cône rouge et du cône bleu en alternance, jusqu'à ce que tous les ballons aient été passés. Le demi de mêlée doit courir autour du bouclier entre les passes. Assurez-vous que les passes soient de la droite vers la gauche et de la gauche vers la droite.

**POINTS FONDAMENTAUX :**

- Référez-vous à la technique de passe de dégagement

**PROGRESSIONS :**

- Augmentez la distance avec le premier receveur
- Placez les ballons dans les pneus aux cônes rouge et bleu pour que le joueur aille les récupérer
- Augmentez la hauteur des pneus pour compliquer la tâche de récupération des ballons
- Imposez une limite de temps


Bouclier de plaquage
9

## EXERCICE DE L'HORLOGE

**OBJECTIF :**
Réaction, jeu de pied et puissance de la passe

**EXPLICATION :**

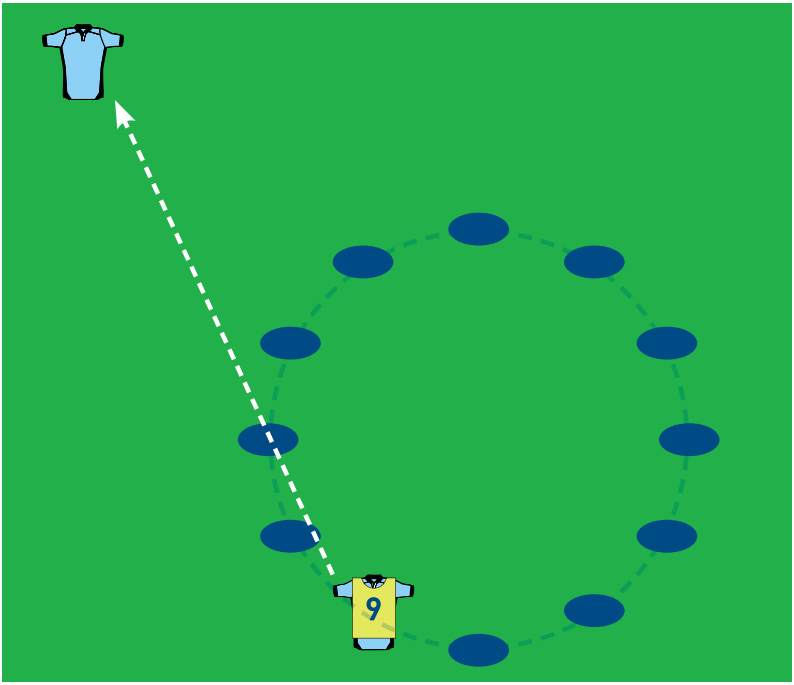
- Placez 12 ballons dans les positions des heures sur l'horloge. L'entraîneur(e) signale le numéro (12) et du point central. Le demi de mêlée réagit et passe au premier receveur. L'entraîneur(e) continue de signaler les numéros jusqu'à ce que tous les ballons soient passés, le passeur doit retourner au point central après chaque passe. Le receveur est stationnaire.

**POINTS FONDAMENTAUX :**

- Référez-vous à la technique de passe de dégagement

**PROGRESSIONS :**

- Modifiez la position de départ du demi de mêlée
- Augmentez la distance avec le premier receveur
- Le premier receveur fonce sur le ballon
- Cônes de couleur au lieu des numéros
- Variez les types de ballons



# EXERCICE DE PASSE DE LA BASE DE LA MÊLÉE OUVERTE

## OBJECTIF :

- Développer un mouvement de passe et une vitesse de passe à partir de la base d'une mêlée ouverte vers le premier receveur (ballon rapide)

## EXPLICATION :

- Le joueur commence directement derrière un bouclier de plaquage et au signal, il récupère le ballon de la source et le passe vers la cible.

## POINTS FONDAMENTAUX :

- Référez-vous à la technique de passe de dégagement. Restez bas, cherchez les obstacles du regard.

**PROGRESSIONS :**

- Variez la distance du premier receveur
- Ballons lestés, secs/humides
- Variez l'approche au ballon. Couché au sol, dos tourné
- Conditionnez l'interruption, mêlée ouverte à un contre un
- Défis visuel pour encourager l'observation au moment de passer
- Ajoutez des défenseurs, conditionnez les espaces dans la défensive de mêlée ouverte pour attaquer ou passer le ballon adéquatement
- Introduisez la compétition entre les joueurs, face l'un à l'autre

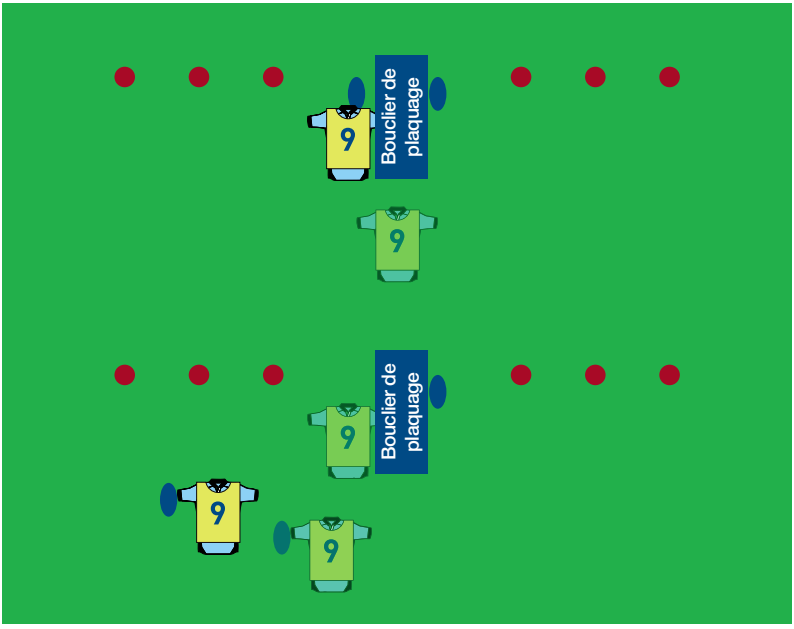
# EXERCICE DE RÉCUPÉRATION DE LA SOURCE (MÊLÉE OUVERTE)

## OBJECTIF :

- Développer le mouvement de passe en course, tout en arrêtant la défensive de mêlée ouverte

## EXPLICATION :

- Le joueur commence directement derrière un bouclier de plaquage, retrouve le ballon de la source et le passe vers la cible. Il est important que le joueur engage le garde, le bouclier et les défenseurs avec la bonne profondeur et le bon angle de course



**PROGRESSIONS :**

- Variez la distance du premier receveur
- Ballons lestés, secs/humides
- Utiliser des pneus, des sacs et des boucliers comme obstacles pour simuler des joueurs et récupérer le ballon de la source
- Variez l'approche au ballon. Couché au sol, dos tourné
- Conditionnez l'interruption, mêlée ouverte à un contre un
- Défis visuel pour encourager l'observation au moment de passer
- Ajoutez des défenseurs, conditionnez les espaces dans la défensive de mêlée ouverte pour attaquer et encourager à briser les lignes. Contrôler la vitesse et le contact des défenseurs.

# EXERCICE DE RÉCUPÉRATION DE LA SOURCE (ALIGNEMENT DE TOUCHE)

## OBJECTIF :

- Développer un mouvement de passe à partir d'une remise dans un alignement de touche

## EXPLICATION :

- L'entraîneur(e) ou une équipe de trois livrent le ballon de la mêlée au demi de mêlée, qui le passe à un coureur. Répétez en utilisant la main gauche et la main droite.

## POINTS FONDAMENTAUX :

- Suivez la trajectoire du ballon
- Déplacement latéral sur le bout des pieds (debout)
- Attrapez le ballon tôt
- Coutinuez de vous déplacer en position chargée pour passer
- Passez et positionnez l'épaule vers la cible durant l'action de la passe
- Hanches alignées vers le défenseur visé
- Le demi de mêlée est responsable de la livraison du ballon sur l'alignement de touche

## PROGRESSIONS :

- Utilisez un petit trampoline pour plus de réactivité
- Simulez le mouvement d'alignement de touche et de livraison
- Le joueur se lève et passe le ballon
- Recevez d'un alignement de touche complet ou réduit

**CIRCUITS DE DEMI DE MÊLÉE**

Utilisez une combinaison des exercices ci-dessus ou d'autres pour créer des stations que les demis de mêlée peuvent parcourir. Cela permet aux participants de pratiquer différentes techniques de passe propres à cette position. Vous pourriez utiliser certains jeux comme station.

## BOTTÉ DU DEMI DE MÊLÉE

(Même si le coup de pied dans la boîte est le principal type de botté du demi de mêlée, il y a des moments ou ce joueur utilisera d'autres types de bottés. Il est donc important que ce joueur apprenne les bases du botté).

- Hauteur (« durée de vol » du ballon qui permet au chasseur de remporter le ballon)
- Distance (qui permet à la poursuite d'avoir un rythme)
- Récupération rapide
- Un pas à reculons vers la ligne de but
- Placement du ballon (cible stable)

### TRONC SOLIDE

- Au moment de faire contact avec le ballon, le corps devrait être en équilibre. Cela permettra un plus grand contrôle dans l'exécution des bottés.
- Aucun botté n'est le même. Les circonstances changent constamment pour le botteur, notamment au chapitre de la défensive et de l'interruption du jeu. Un tronc solide offrira de la régularité, peu importe le contexte offert.
- Le pied fait contact avec le ballon aussi longtemps que possible
- La jambe devrait idéalement suivre le même élan que la trajectoire du ballon (vers le sommet de cette trajectoire), et non pas rester basse ou couper l'élan.

### APRÈS LE BOTTÉ

- La jambe (et possiblement le haut du corps) devrait conclure son élan face à la cible, avec le corps équilibré et sous contrôle.
- Observez
  - Identifier où l'espace derrière est rempli
  - Communiquer adéquatement avec les coéquipiers
- Communiquez avec les coéquipiers

## CHOISIR LA RÉPONSE APPROPRIÉE

- Courir – Capacité à reconnaître l'opportunité à partir de la phase / jeu arrêté et du jeu interrompu
- Type de passe – de l'alignement de touche / mêlée, phase de jeu (mêlée ouverte / maul) et passe improvisée
- Type de coup de pied dans la boîte - dégagement, haut et jouable, à ras le sol ou lobé

## RÉCUPÉRER LE BALLON À LA SOURCE

- Baissez-vous pour récupérer le ballon à la source
- Poigne sur le ballon selon le type de coup de pied dans la boîte
- Effectuez un pas ou deux en retrait de la menace défensive

## COUP DE PIED DANS LA BOÎTE – HAUT ET JOUABLE

**EXPLICATION :**

- Poigne sur le ballon, main gauche au milieu sur le dessus et main droite supportant le dessous du ballon
- Plantez le pied de soutien au sol
- Présentez le ballon vers l'extérieur et le bas vers le pied qui botte
- Laissez tomber le ballon. Inclinez légèrement le ballon sur la verticale, tendez le bras gauche et maintenez les hanches alignées à la ligne de touche
- Bottez le ballon tôt dans l'action, dominant le contact avec le bien pour générer un effet rétro
- Gardez la tête stable, suivez avec le pied avec une position corporelle droite et équilibrée
- Le ballon devrait se déplacer sur 30 m avec un « temps de vol » de 3 secondes ou plus.

## COUP DE PIED DANS LA BOÎTE – LOBE AVEC EFFET RÉTRO

**EXPLICATION :**

- Identifier l'espace derrière la mêlée ouverte ou la ligne défensive
- Même que le botté haut et jouable, mais avec moins de puissance
- L'idée est d'obtenir de la hauteur sur le botté pour se dégager de la ligne défensive
- Suffisamment de temps de vol pour que le ballon soit attrapé par un joueur à l'attaque

## COUP DE PIED DANS LA BOÎTE – LOBE AVEC EFFET ACCÉLÉRÉ

**EXPLICATION :**

- Identifier l'espace derrière la mêlée ouverte ou la ligne défensive
- Même type de botté que le botté avec effet rétro, mais :
  - Angle horizontal du ballon
  - Botter l'arrière du ballon pour créer un effet accéléré
- Chercher l'effet tourbillon ou l'endroit où le rebondissement sur l'atterrissage soit récupéré

## COUP DE PIED DANS LA BOÎTE – DÉGAGEMENT

**EXPLICATION :**

- Même type de botté que le lobe avec effet accéléré, mais plus statique
- Trajectoire/angle différent; dépendant de la distance désirée.
- Position corporelle plus ouverte plutôt que d'être aligné avec la ligne de touche, 45 degrés de la ligne de touche.

## BOTTÉ À RAS LE SOL OFFENSIF

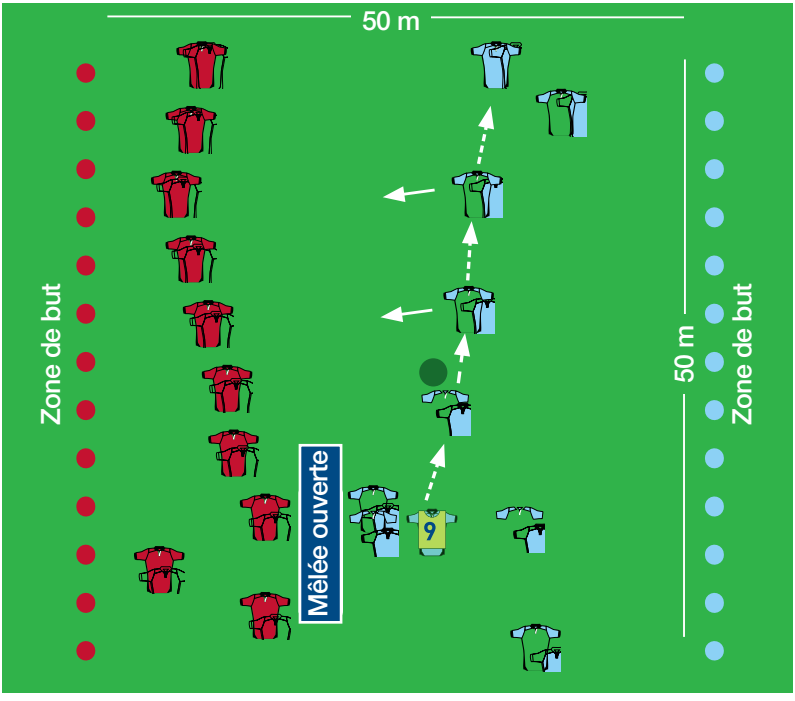
**EXPLICATION :**

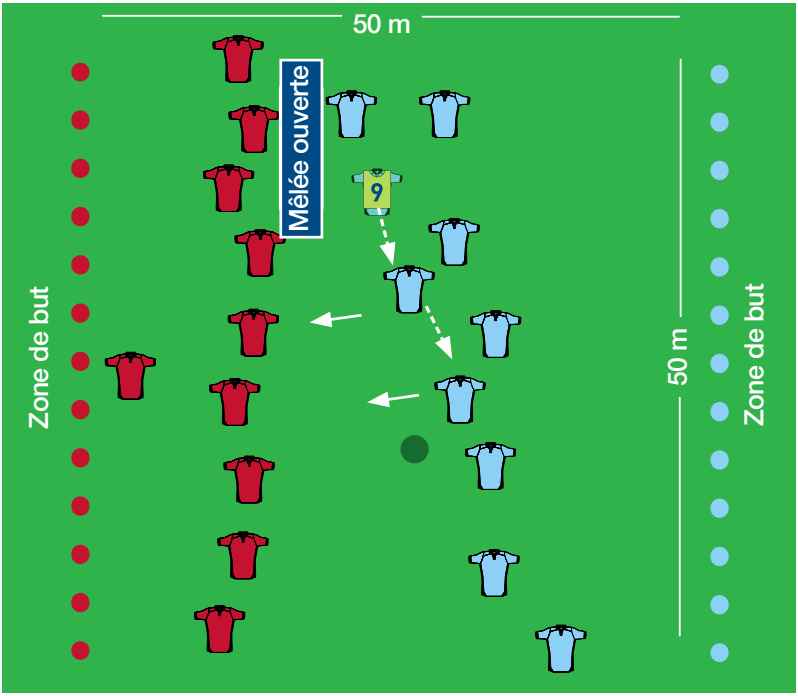
- Pour reprendre possession ou obtenir une position de terrain
- Créer un mouvement bas et vers l'avant en tourbillon
- Même chose que le botté précédent
- Frapper la moitié du haut du ballon au point de trajectoire le moins élevé tout juste avant de faire contact au sol
- Frapper le ballon en mouvement

# Jeux pour développer la passe de dégagement

**OBJECTIFS :**
Développer les passes requises pour livrer le ballon au premier receveur à partir de différentes sources dans des situations de match.

- Jeu de touch-rugby à 10 contre 10 où chaque équipe doit désigner un joueur numéro 9 qui porte un dossard.
- La condition est que le ballon doit passer par le joueur numéro 9 désigné après chaque touche.
- Variez la présentation du ballon – placer long (rugby XIII)
- Si la défensive touche au joueur numéro 9 désigné, cela crée un revirement.



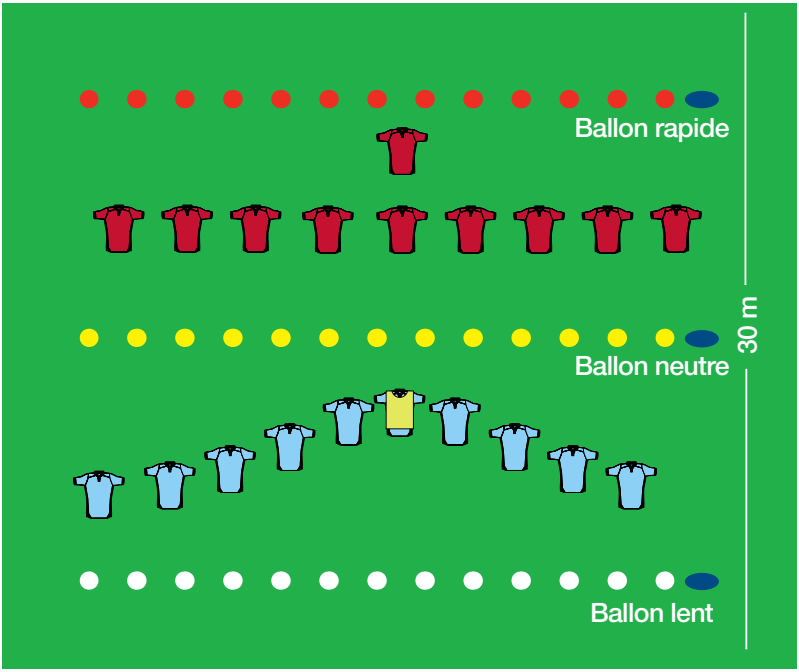



**PROGRESSION :**

- Modèles de jeu d'attaque
- Conditionnez l'interruption du jeu, plus ou moins de personnes impliquées, vitesse du ballon, créer des mauls à partir desquels jouer, interruptions de jeu en cours
- Jouer dans une certaine zone du terrain
- Démarrer à partir d'un jeu arrêté
- Jouer avec contacts
- Introduire des défis visuels pour encourager le balayage
- Conditionner le type de passe; statique ou en course

## EXERCICE DE VITESSE DU BALLON

- 10 attaquants / 10 défenseurs alignés au cône au centre
- Au signal de l'entraîneur(e), les deux équipes se réalignent; cône rouge = ballon rapide, cône jaune = ballon neutre et cône blanc = ballon lent
- Effectuer plusieurs phases après la première phase
- Le demi de mêlée porte un dossard coloré – Encadrez le demi de mêlée



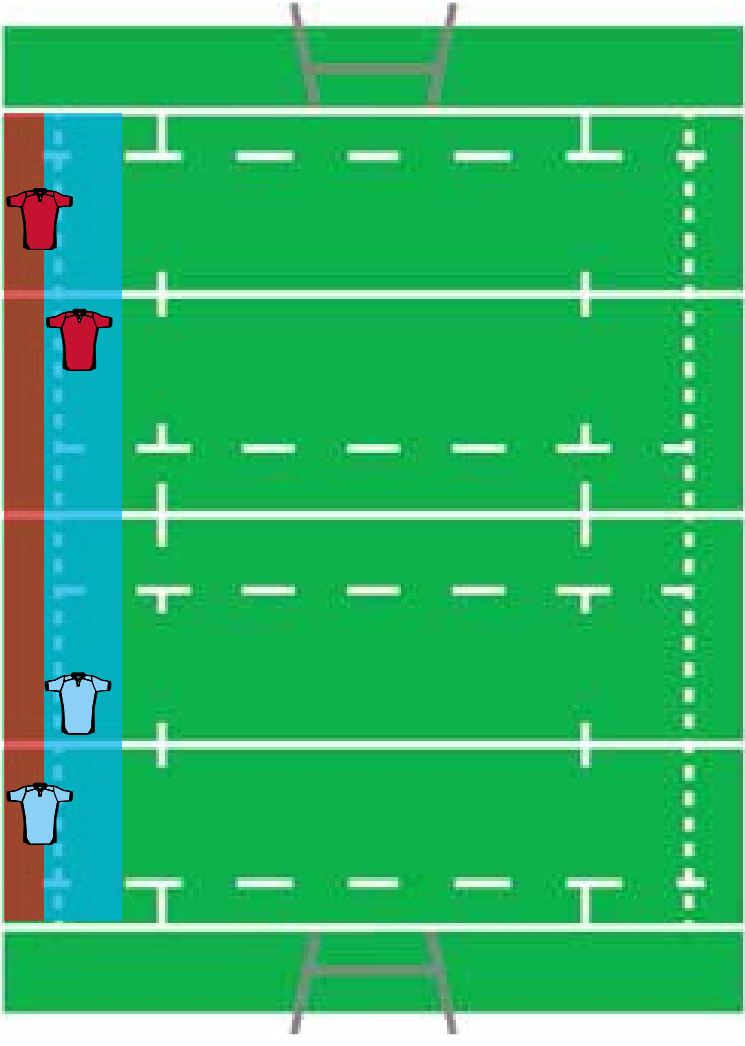
## TENNIS BOTTÉ DE DEMI DE MÊLÉE

**EXPLICATION :**

- 2 vs 2
- Sur la largeur – entre la ligne de touche et la ligne de 15 m. Sur la largeur de la ligne médiane à la ligne de but
- Le joueur doit botter le ballon de l'endroit où il a attrapé le ballon ou là où il a bondi.
- Le ballon est placé au sol au point où il doit être botté
- Les points sont accordés selon la zone colorée où le ballon atterrit
  - Zone bleue (5 m à 15 m) – 5 points
  - Zone rouge (ligne de touche à 5 m) – 10 points
  - L'équipe qui marque le plus de points à la fin ou la première équipe à marquer 50 points gagne

**PROGRESSIONS :**

- Concevoir différentes zones où botter



## 2, 3, 4, 5, 6 TOUCHE

**EXPLICATION :**

- Jouer au touch-rugby à 10-15 joueurs dans chaque équipe
- Un joueur désigné comme demi de mêlée
- Dans chaque zone, l'équipe à l'attaque se fait indiquer un nombre de touches à effectuer avant que le demi de mêlée doive botter le ballon
- Si les joueurs se déplacent sur le terrain entre les différentes zones, le nombre de touches augmente avant qu'ils doivent botter le ballon
- L'équipe peut se déplacer sur le terrain pour marquer, sans botter tant que le nombre de touche soit atteint.

**POINTS FONDAMENTAUX :**

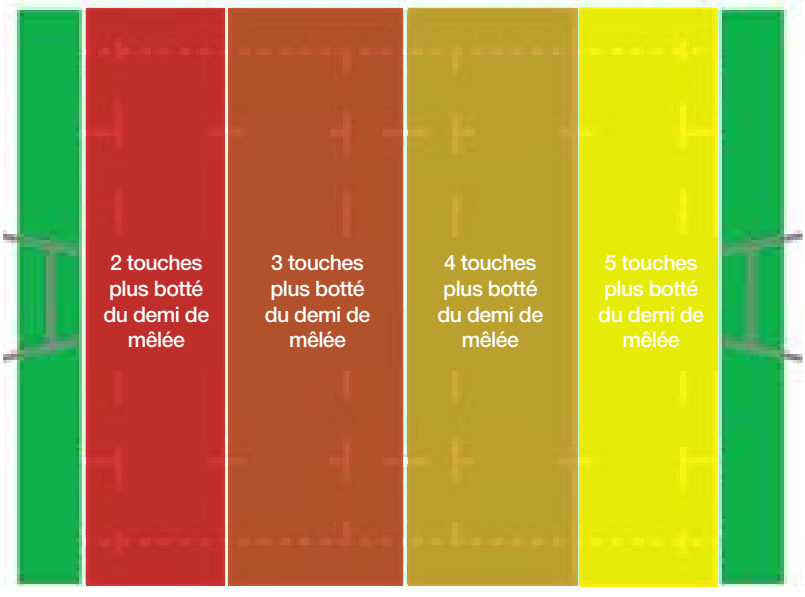
- Corriger les fautes techniques dans les éléments suivants du jeu du demi de mêlée :
  - Course
  - Passe
  - Botté

Développer les éléments tactiques du jeu de demi de mêlée utilisant des questions sur le processus de prise de décisions

- Position sur le terrain
- Type de botté
- Botté offensif
- Botté jouable
- Botté pour la possession de terrain

**PROGRESSIONS :**

- Augmenter le nombre de bottés en laissant moins de touches avant d'effectuer les bottés
- Conditionnez l'interruption de jeu
- Commencez à partir de différents jeux arrêtés dans certaines zones


2 touches plus botté du demi de mêlée
3 touches plus botté du demi de mêlée
4 touches plus botté du demi de mêlée
5 touches plus botté du demi de mêlée

## ATTAQUE À QUATRE CÔTÉS

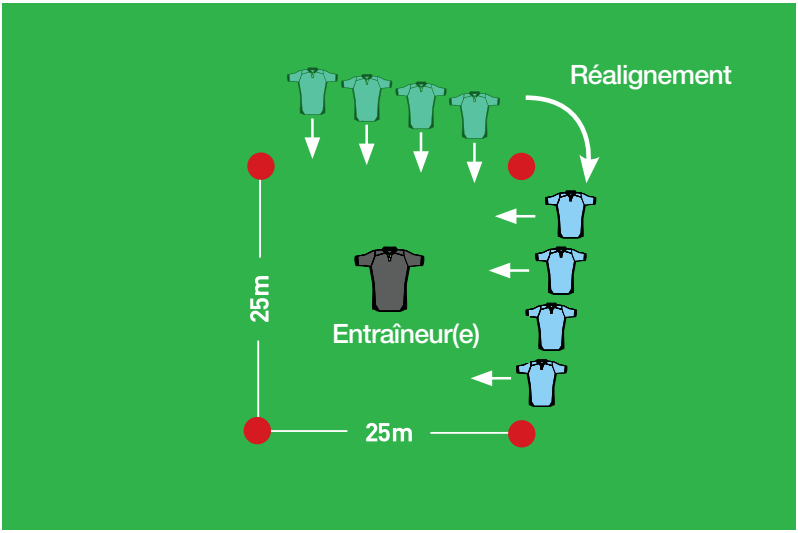
- Attaque à 4/5 joueurs de chaque côté du carré. Une fois qu'ils ont attaqué d'un côté, ils se déplacent vers un autre côté du carré, ils se réalignent et ils attaquent. Répétez jusqu'à ce que ce chaque côté soit attaqué.
- L'entraîneur(e) tient des cônes de couleur, que les participants doivent identifier pour se communiquer quelle est la couleur avant d'exécuter l'attaque.
- Techniquement, les joueurs devraient attraper le ballon à la main et le passer aussi rapidement que possible en regardant autour et en communiquant. Différents joueurs devraient jouer le rôle de demi de mêlée et de premier receveur, ainsi que d'autres rôles.

**PROGRESSIONS :**

- La dimension des côtés du carré peut varier pour développer l'amplitude de la passe. Un côté peut être court, un autre long (forme rectangulaire)
- Les joueurs doivent observer et communiquer tout en se réalignant
- L'entraîneur(e) montre une couleur, tandis que les joueurs s'alignent puis une autre couleur alors qu'ils courent, attrapent et passent le ballon. Les joueurs doivent communiquer la première couleur, puis changer de couleur en cours d'attaque.

# Rôle du premier receveur

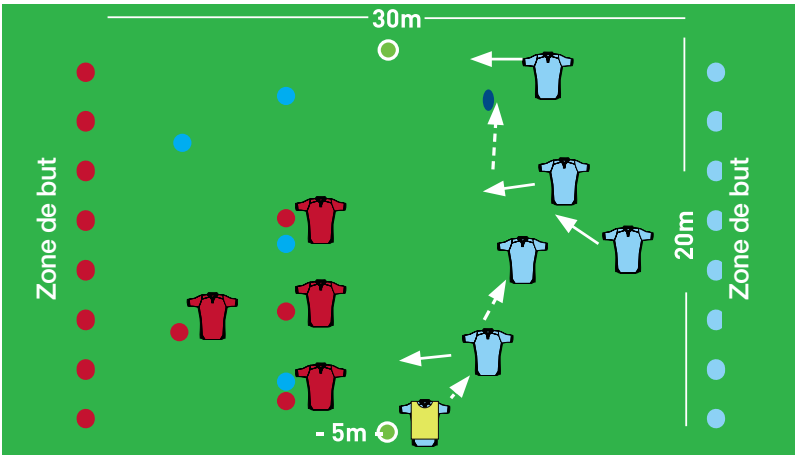
- Les joueurs doivent exécuter différentes options de mouvement de ligne tout en observant et en communiquant les couleurs.
- Ajoutez progressivement des défenseurs statiques, conditionnez leur position pour replacer les couleurs. Les attaquants doivent communiquer où se trouve l'espace en défensive et attaquer en conséquence. La progression est de per mettre aux défenseurs de se déplacer.
- Progression vers le jeu avec contacts



## OBSERVATION 3D

- Jeu où un demi de mêlée et cinq attaquants attaquent quatre défenseurs.
- Les défenseurs s'alignent sur les côtés de la couleur (rouge/bleu) nommée par l'entraîneur une seconde avant que le demi de mêlée passe le ballon. L'attaque commence regroupée avec le dos tourné, puis ils réagissent au positionnement défensif et ils s'alignent en conséquence.
- Maintenez la rotation de joueurs entre l'attaque et la défensive ainsi que leurs positions à l'attaque et en défensive. L'entraîneur(e) peut prendre une position derrière l'attaque et signaler la couleur par des cartes afin d'éliminer les indices audibles par les attaquants.
- Veuillez noter que l'équipe à l'attaque devrait continuer de jouer jusqu'à ce qu'elle marque (travaillez dur pour créer les occasions de passer le ballon si le contact ne peut être évité)

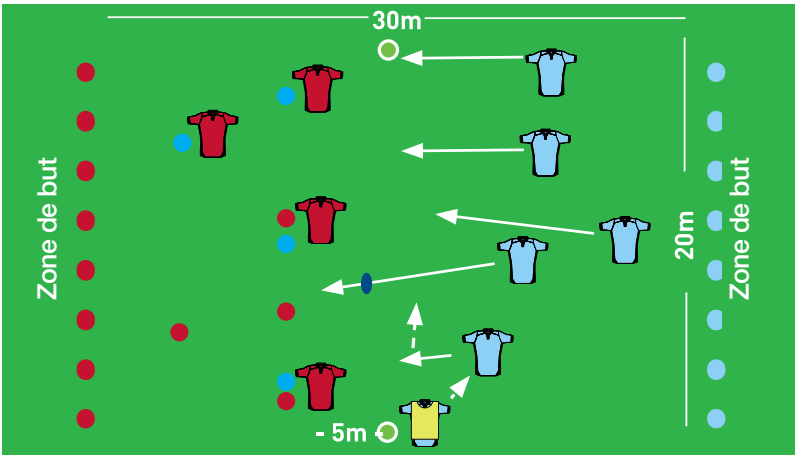
Diagramme de préparation A – Défensive sur les cônes rouges



**PROGRESSIONS :**

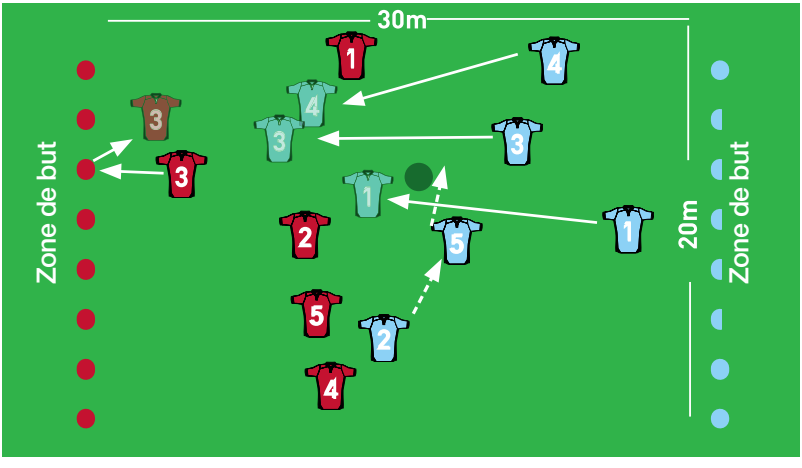
- L'entraîneur(e) peut ajouter un signal (1 ou 2 avec les doigts) à la carte de couleur pour assurer la distinction entre les défenseurs qui courent en défensive ou qui glissent, ce qui donnera des indices additionnels pour les attaquants
- Une autre couleur peut être ajoutée pour augmenter la largeur ou la profondeur de l'alignement des défenseurs.
- Le défenseur derrière peut recevoir un indice pour rejoindre la première ligne ce qui peut mettre l'accent sur le besoin de manipuler la défensive sur une défensive qui glisse et un botté à ras le sol ou lobé contre une défensive qui fonce, profitant de l'espace laissé derrière.
- Ajoutez plus de défenseurs. Possiblement un défenseur qui démarre derrière l'attaque, dans la zone de but, et qui fonctionne comme poursuiveur pour assurer que l'attaque mette du rythme dans le ballon, tel que cela est nécessaire au rugby XV.

Setup Diagram B - Defence on blue



## TOUCH-RUGBY AVEC RETRAIT

- Le jeu est structuré à cinq contre cinq avec six occasions d'attaquer, soit de placer le ballon au sol après une touche. Faites ensuite rouler le ballon au sol vers le demi de mêlée pour qu'il le récupère. Touch-rugby de la version à XIII.
- Les joueurs des deux équipes ont des numéros qui leur sont assignés par l'entraîneur(e), par exemple « Vert 1 » ou « Jaune 3 »
- Sur chacune des six occasions, l'entraîneur(e) signalera un numéro de l'équipe défensive, forçant ce joueur en particulier à se retirer à sa propre ligne d'essai avant de revenir dans le jeu.
- Un bris de ligne par l'équipe à l'attaque transfère le jeu vers une touche et un déchargement qui encouragera les coureurs en appui à courir vers le porteur du ballon



## SIGNAL DE L'ENTRAÎNEUR : « ROUGE 3 ! »

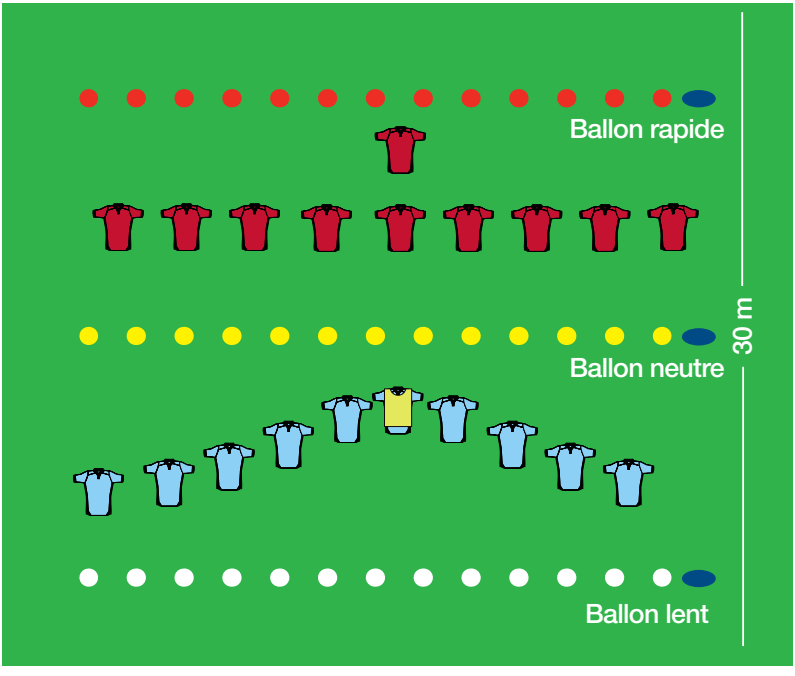
**PROGRESSIONS :**

- Le joueur défensif dont le numéro est signalé peut être envoyé vers la ligne d'essai adverse avec l'espace qui s'ouvre derrière ce joueur (espace que le joueur nommé a quitté)
- Faites porter des dossards de différentes couleurs aux défenseurs et l'entraîneur(e) signale les couleurs au lieu des numéros
- Les défenseurs se retirent quand une touche est réalisée
- Plus tard le numéro/couleur du défenseur est signalé, moins il y a de temps pour l'attaque à réagir
- Plusieurs numéros/couleurs de défenseurs peuvent être signalés à la fois, ce qui présentera plus d'options pour l'attaque.
- Demandez à la défensive de botter le ballon vers l'attaque à commencer avec cinq défenseurs. Si l'attaque est touchée, la défensive revient dans sa zone et botte le ballon vers les attaquants, mais seulement quatre joueurs défendent et ainsi de suite jusqu'à ce que l'attaque marque.

## EXERCICE DE VITESSE DU BALLON

- 6/8 Attaquants/défenseurs s'alignent avec le cône au centre
- Au signal de l'entraîneur, les deux équipes se réalignent, le cône rouge – ballon rapide, le cône jaune – ballon neutre et le cône vert – ballon lent
- Les attaquants vont s'aligner en fonction de la vitesse du ballon (p. ex., les défenseurs auront une mauvaise vitesse en ligne en ayant à reculer pour se réaligner, donc l'attaque peut se permettre d'être plus à plat)

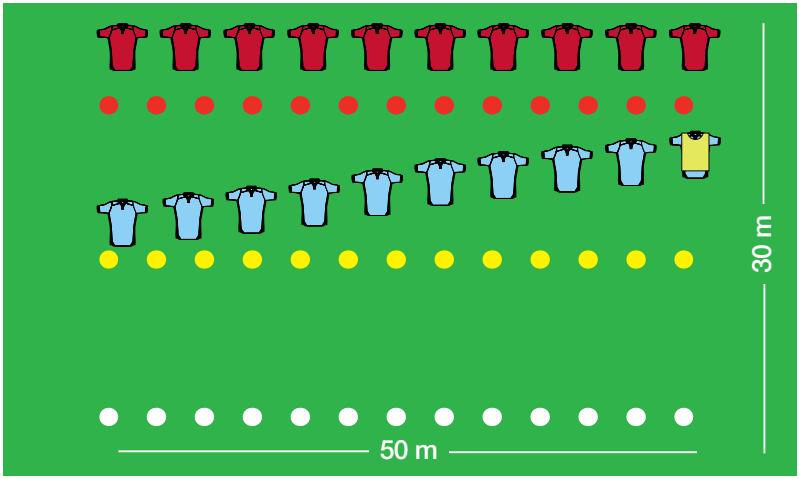
Diagramme 1 – Position de départ



**PROGRESSIONS :**

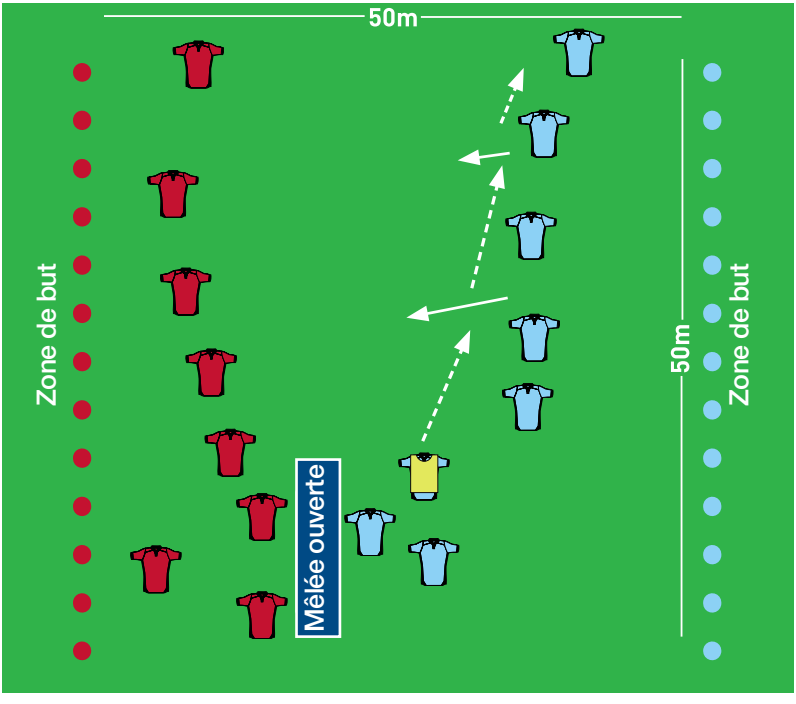
- Conditionnez la défensive, retrait, canaux, charger l'attaque relativement aux différentes vitesses du ballon à la source
- Divisez les attaquants (derrière et devant) et effectuez quelques jeux offensifs
- Faites la rotation des premiers receveurs (9 ou 10)

Diagramme 2 – L'entraîneur(e) signale « ROUGE »

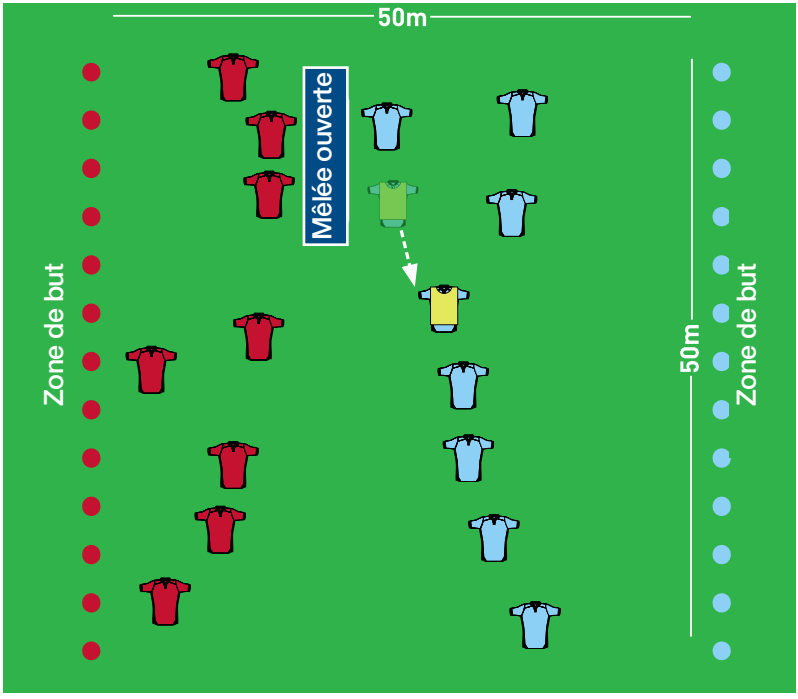


## TOUCHE DU PREMIER RECEVEUR

- Jeu de touch-rugby à huit contre hui où chaque équipe doit désigner un numéro 10 qui porte un dossard
- La condition est que le ballon doit passer par le numéro 10 désigné après chaque touche
- Si la défensive touche un des joueurs de l'équipe à l'attaque avant que le joueur numéro 10 désigné attrape et passe le ballon, cela provoque un revirement



- Il ou elle ne peut pas jouer comme un numéro 9, mais n'a pas à être le premier receveur – ce qui est excellent pour la profondeur et l'alignement, si le ballon passe par lui/elle comme deuxième receveur
- Cela donne aussi une idée aux autres joueurs (qui ne sont pas numéro 10) de voir combien il est difficile d'occuper cette position



## TOUCHE DU PREMIER RECEVEUR

- Mettez les joueurs qui ont moins d'expérience dans ce rôle avec le dossard
- Effectuez des jeux offensifs
- Conditionnez le jeu (p. ex. touche provoque un déchargement pour les autres joueurs)
- Jouez avec contacts

### QUI EST LE PREMIER RECEVEUR?

- C'est tout d'abord le demi d'ouverture à sa position naturelle, même ça pourrait être n'importe qui d'autre dans l'équipe à n'importe quel moment du match. Ainsi donc, tout le monde dans l'équipe devrait développer la capacité à recevoir le ballon comme premier receveur.
- Toutefois, le demi d'ouverture devrait passer plus de temps à développer les exigences technique et, plus important encore, tactiques de cette position.

### POURQUOI LE POSTE DE DEMI D'OUVERTURE EST-IL TELLEMENT IMPORTANT AU FONCTIONNEMENT RÉUSSI DE L'ÉQUIPE?

- Il joue un plus grand rôle pour lier les phases de jeu offensif
- Essentiellement, il fait le lien entre les deux unités dans les jeux arrêtés
- Il façonne le jeu de l'équipe
- Devrait prendre la majorité des décisions dans le match

DHL
GILBERT
ELCOME

## PRISE DE DÉCISION INTUITIVE

Les entraîneurs devraient développer la capacité à identifier des indices pour prendre la bonne décision dans la progression des exercices de situation de match.

**1. Observer :**

- Reconnaître la vitesse, la forme et le nombre de joueurs en première ligne d'une défensive de base
- Reconnaître un ballon rapide ou lent – comment cela affecte-t-il l'attaque et l'alignement (attaque à plat ou en profondeur, défensive organisée ou non?)
- Reconnaître les espaces en défensive (des deux côtés de l'interruption de jeu), l'espace dans le champ arrière, les faiblesses/joueurs blessés ou duels inégaux

**2. Alignement/réalignement :**

- La profondeur/alignement est déterminée par l'observation de la défensive, les joueurs autour du receveur et de la vitesse du ballon à la source

**3. Choisir la réponse appropriée :**

- Courir : le premier receveur doit posséder la capacité d'attaquer au moment approprié quand il observe/réagit à la défensive. Courir vers le ballon ne fera que fixer la défensive
- Attraper et passer : Il/elle peut choisir la bonne option de passe pour exploiter la faiblesse efficacement et doit pouvoir lancer les attaques à partir de l'arrière
- Botter : il doit y avoir une précision constante dans une variété de bottés, ils doivent être exécuté à la bonne profondeur pour manipuler la défensive et les ballons doivent être bottés efficacement
- Le facteur le plus important dans la prise de décision intuitive est l'expérience
- Les jeux avec opposition à l'entraînement nous permettent de reconnaître une situation ou un comportement et il y a des similarités/modèles à partir desquels on peut agir

## PRISE DE DÉCISION STRATÉGIQUE

- Compréhension du plan de match – Utilisez les jeux de scénario à l'entraînement pour développer des décisions prises avant le jour du match.

## ANALYTICAL DECISION MAKING

- Implication dans les séances d'analyse vidéo et l'observation de matchs serait bénéfique. Les projets sur différentes portions du match étendront leur connaissance et amélioreront leur leadership, les rendant meilleurs dans la prise de décision.

La meilleure façon de développer la prise de décision est par des jeux avec opposition à l'entraînement.

## CONCEVOIR DES JEUX POUR AMÉLIORER LA PRISE DE DÉCISION

- Conditionner la défensive quand vous encadrez l'attaque et vice-versa
- Augmenter et réduire la pression – temps, espace et fatigue
- Introduire un système de points pour encourager l'utilisation d'une certaine habileté
- Changer la forme de la zone de travail
- Changer la position de départ des attaquants, des défenseurs ou des deux
- Changer les partenariats offensifs et les partenariats défensifs
- Changer le nombre de joueurs dans les équipes (surcharge)

## DÉVELOPPEMENT DE LA COMMUNICATION

- Le processus de prise de décision est réduit à une ou deux options clés par une communication claire/spécifique. Cette approche facilitera le processus de prise de décision pour le premier receveur.
- Il est important de développer un genre de système de communication entre les joueurs sur la rapidité du ballon, la localisation des espaces ou la présence de duels inégaux en défensive, pour qu'ils puissent être exploités.
- Le demi d'ouverture doit être capable d'exécuter le plan de match et de l'exprimer avec confiance aux autres membres de l'équipe.
- Exercez-vous à prendre la parole et à faire des présentations devant l'équipe et/ou être entraîneur d'une équipe junior pour contribuer au développement de ces habiletés.

## DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP DU DEMI D'OUVERTURE

- Le joueur à cette position doit démontrer un désir d'améliorer son jeu et il aime aussi être celui qui prend des décisions au sein de l'équipe. Ceux qui ne sont jamais satisfaits avec leurs efforts et ceux qui posent des questions devraient être encouragés à le faire.
- Fait ressortir les forces de ceux autour de lui et comprend comment ses capacités pouvant profiter au rendement de l'équipe.
- Jouer le rôle de l'entraîneur de l'équipe durant les simulations de jeu.

## TECHNIQUE DE LANCER SUR L'ALIGNEMENT DE TOUCHE

### POIGNE :

- Tenez le ballon de façon similaire sur une passe avec effet accéléré avec la main qui ne lance pas (p. ex., si le joueur est droitier, préparez une passe avec effet accéléré de la gauche)
- Transférez le ballon avec la même poigne derrière la tête
- Garder les coudes élevés et à l'intérieur
- Le ballon ne devrait pas être gardé trop près de la tête.

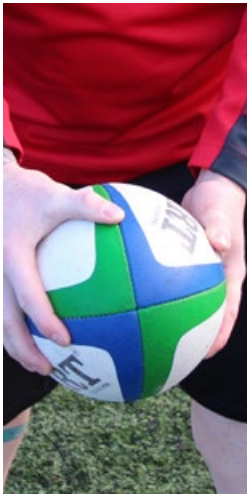
### POSITION CORPORELLE :

- Restez droit
- Engagez le tronc
- Genoux pliés
- Pieds à la largeur des épaules

### LANCER D'ALIGNEMENT DE TOUCHE :

- Étendre le corps et lancer le ballon vers la cible dans un mouvement fluide en gardant les coudes vers l'intérieur
- L'action du lancer se termine par un lancer à deux mains pointant directement vers la cible

# Alignement de touche



## EXERCICE DE LANCER PLAT

### POSITION DE DÉPART :

- Position ferme avec une base à la largeur des épaules, les genoux légèrement inclinés
- Bonne prise de mains sur le ballon
- Ballon tenu en position confortable derrière la tête avec le dos arqué et les coudes pliés

### LANCER :

- Étirez le corps et lancez le ballon vers la cible dans un seul mouvement fluide, gardant les coudes vers l'intérieur

### FINITION :

- Le mouvement du lancer se termine avec les deux mains pointant vers la cible. Ne laissez pas tomber les coudes.

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- Le joueur trouve un espace à l'écart des autres avec suffisamment d'espace en hauteur
- Le joueur lance le ballon au-dessus de sa tête et l'attrape dans un minimum de mouvement
- Répétez l'action, trois séries de 10 répétitions

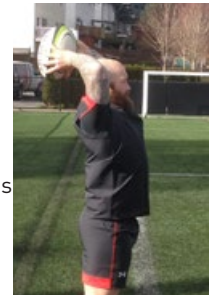
**PROGRESSIONS :**

- Utilisez un ballon lesté pour cinq répétitions
- Variez le nombre de séries selon l'expérience du joueur
- Peut être utilisé comme exercice d'échauffement pour l'entraînement ou des matchs

## EXERCICE DE LANCER SUR CIBLE

### POSITION DE DÉPART :

- Position ferme avec une base à la largeur des épaules, les genoux légèrement inclinés
- Bonne prise de mains sur le ballon
- Ball held in comfortable position behind head with back arched and elbows in



### THROW :

- Étirez le corps et lancez le ballon vers la cible dans un seul mouvement fluide, gardant les coudes vers l'intérieur

### FINISH :

- Le mouvement du lancer se termine avec les deux mains pointant vers la cible. Ne laissez pas tomber les coudes

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- Le joueur lance le ballon à une cible ou à un joueur d'une variété de distances
- Répétez l'action, trois séries de 10 répétitions

**PROGRESSIONS :**

- Utilisez un ballon lesté pour cinq répétitions
- Variez la distance de lancer
- Variez le nombre de séries selon l'expérience du joueur

## EXERCICE DE LANCER VERTICAL

### POSITION DE DÉPART :

- Position ferme avec une base à la largeur des épaules, les genoux légèrement inclinés
- Bonne prise de mains sur le ballon
- Ballon tenu en position confortable derrière la tête avec le dos arqué et les coudes pliés

### LANCER :

- Étirez le corps et lancez le ballon vers la cible dans un seul mouvement fluide, gardant les coudes vers l'intérieur

### FINITION :

- Le mouvement du lancer se termine avec les deux mains pointant vers la cible. Ne laissez pas tomber les coudes

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- Le joueur trouve un espace à l'écart des autres avec suffisamment d'espace en hauteur
- Le joueur lance le ballon au-dessus de sa tête et l'attrape dans un minimum de mouvement
- Répétez l'action, trois séries de 10 répétitions

**PROGRESSIONS :**

- Utilisez un ballon lesté pour cinq répétitions
- Variez le nombre de séries selon l'expérience du joueur
- Peut être utilisé comme exercice d'échauffement pour l'entraînement ou des matchs

## EXERCICE DE LANCER VERTICAL AVEC BALLON D'ENTRAÎNEMENT

### POSITION DE DÉPART :

- Le joueur se couche le dos sur un ballon d'entraînement avec les pieds écartés et à plat au sol
- Bonne prise de mains sur le ballon
- Ballon tenu en position confortable derrière la tête avec le dos arqué et les coudes pliés

### LANCER :

- Étirez le corps et lancez le ballon vers la cible dans un seul mouvement fluide, gardant les coudes vers l'intérieur

### FINITION :

- Le mouvement du lancer se termine avec les deux mains pointant vers la cible. Ne laissez pas tomber les coudes

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- Engagez le tronc avant le lancer – engagez le tronc pour lancer directement dans les airs vers le partenaire/entraîneur(e)
- Répétez l'action, trois séries de 10 répétitions

**PROGRESSIONS :**

- Utilisez un ballon lesté pour cinq répétitions
- Lancez devant – pause – levez-vous et attrapez
- Peut être utilisé comme exercice d'échauffement pour l'entraînement ou des matchs

## EXERCICE DE LANCER À 45 DEGRÉS AVEC BALLON D'ENTRAÎNEMENT

### POSITION DE DÉPART :

- Position ferme avec une base à la largeur des épaules, les genoux légèrement inclinés, couché sur le dos à 45 degrés sur un ballon d'entraînement
- Bonne prise de mains sur le ballon
- Ballon tenu en position confortable derrière la tête avec le dos arqué et les coudes pliés

### LANCER :

- Étirez le corps et lancez le ballon vers la cible dans un seul mouvement fluide, gardant les coudes vers l'intérieur

### FINITION :

- Le mouvement du lancer se termine avec les deux mains pointant vers le haut

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- Atteignez l'équilibre et engagez le tronc avant le lancer – engagez le tronc pour lancer vers le receveur, puis détendez-vous, réengagez le tronc et répétez l'action
- Répétez l'action, trois séries de 10 répétitions

**PROGRESSIONS :**

- Utilisez un ballon lesté pour cinq répétitions
- Variez la distance selon les progrès du joueur
- Variez le nombre de séries selon l'expérience du joueur

## GESTE DE LANCER – Exercice à genou sur ballon d'entraînement

### POSITION DE DÉPART :

- À genou sur le ballon
- Bonne prise de mains sur le ballon
- Engagez le tronc
- Ballon tenu en position confortable derrière la tête avec le dos arqué et les coudes pliés

### LANCER :

- L'action du lancer se termine par un lancer à deux mains pointant directement vers la cible
- Étirer le corps et lancer le ballon vers la cible dans un seul mouvement fluide, gardant les coudes vers l'intérieur

### FINITION :

- Le mouvement du lancer se termine avec les deux mains pointant vers le haut

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- Le joueur s'agenouille sur un ballon d'entraînement et il lance le ballon sur une cible après avoir engagé son tronc
- Répétez l'action, trois séries de 10 répétitions

**PROGRESSIONS :**

- Utilisez un ballon lesté pour cinq répétitions
- Variez la distance selon les progrès du joueur
- Variez le nombre de séries selon l'expérience du joueur

## LANCER EN REDRESSEMENT ASSIS – Exercice avec ballon d'entraînement

### POSITION DE DÉPART :

- Position ferme avec une base à la largeur des épaules, les genoux inclinés et le dos sur un ballon d'entraînement
- Bonne prise de mains sur le ballon (voir page 94)
- Ballon tenu en position confortable derrière la tête avec le dos arqué et les coudes pliés

### LANCER :

- Effectuez un redressement assis et lancez le ballon dans un seul mouvement fluide gardant les coudes vers l'intérieur
- Étirez le corps et lancez le ballon vers la cible

### FINITION :

- Le mouvement du lancer se termine avec les deux mains pointant vers le haut

## EXERCICE D'ATTRAPÉ DE GARDIEN DE BUT

### OBJECTIF :

- Développer le contrôle du tronc pour aider à attraper le ballon dans les airs
- Développer l'attrapé de la main sur le côté, devant, derrière, etc.
- Développer le moment et la précision de l'attrapé avec les mains
- Pratiquez l'interception de ballon de diverses positions

### POSITION DE DÉPART :

- Assurez-vous que le receveur a le contrôle du tronc pour contribuer au mouvement
- Isolez les jambes comme dans un ascenseur pour que le haut du corps soit capable de bouger avec contrôle
- Assurez-vous que les bras sont synchronisés et contrôlés
- Les yeux sur les mains pour prendre le ballon tôt

### ATTRAPER :

- Suivre le ballon dans les mains avec attrapés à 10 doigts
- Les coudes légèrement pliés dans l'attrapé du ballon

### FINITION :

- Passez le ballon au receveur en utilisant une passe au thorax ou au-dessus de la tête
- Ceci devrait être fait rapidement et avec précision (pointez vers la cible)

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- L'entraîneur(e) ou le joueur lance un ballon au joueur agenouillé qui l'attrape à deux mains et renvoie une passe au-dessus de la tête
- Répétez l'action, trois séries de 10 répétitions

**PROGRESSION :**

- Assoyez-vous sur un ballon d'entraînement et refaites l'exercice
- Utilisez différents types et différentes dimensions de ballon

## TECHNIQUE DE SAUT

### OBJECTIF :

- Développer une hauteur et une technique de saut dynamique
- Développer la puissance des jambes et du tronc pour permettre un saut avec un atterrissage contrôlé
- Développer la vitesse et le saut dynamique du sol vers les airs
- Développer le synchronisme et l'attrapé de la main

### POSITION DE DÉPART :

- Position écartée, genoux pliés avec les pieds sous la base de soutien
- S'assurer que le sauteur prépare bien sa position avec les genoux pliés avant chaque saut
- Aucun saut dans le saut, le mouvement doit venir des jambes, plus du tronc et assisté par les bras
- Assurez-vous que les bras sont synchronisés avec le mouvement des jambes, qu'il y a aucun mouvement préparatoire ni déclenchement

**SAUT :**

- Le joueur explose vers le haut à partir de la position de départ
- Assurez-vous que le corps est droit dans les airs et que les jambes sont tendues
- Les pieds sous la base de soutien

**SAUTER ET ATTRAPER :**

- Les mains au niveau du thorax
- Les paumes vers le ballon
- Pousser les mains vers le ballon avec un attrapé à 10 doigts

**FINITION :**

- Atterrir sur les deux pieds sous le centre de gravité avec une bonne base de soutien
- Continuez de faire face à l'avant vers le lanceur

# EXERCICE DE SAUT D'ÉCHELLE

## DESCRIPTION :

- Le joueur démarre au bout des échelles et fait des bonds dans les espaces de l'échelle
- Une fois à l'autre bout de l'échelle, l'entraîneur lance le ballon vers le joueur et au-dessus de lui au maximum de la hauteur de saut du joueur
- Le joueur saute pour attraper le ballon en pleine extension au-dessus e sa tête et atterrit à deux pieds avec le ballon dans les deux mains
- Utilisez différents types de balles/ballons (tennis, ballon d'entraînement, rugby, football)

## PROGRESSIONS :

- Tournez l'échelle à la verticale et le joueur peut entrer et sortir de l'échelle jusqu'à ce que l'entraîneur lance le ballon vers lui et qu'il doive sauter pour attraper ce ballon
- L'entraîneur(e) lance le ballon à partir de différents points
- Retirez l'échelle et faites courir le joueur à la ligne de 5 m pour ensuite sauter et attraper le ballon
- Retirez l'échelle et faites courir le joueur à un endroit désigné pour ensuite sauter et attraper le ballon
- Ajouter de la compétition contre un coéquipier

## EXERCICE DE SOULÈVEMENT ET PIVOT

**POSITION DE DÉPART :**

- Les pieds à la largeur des épaules
- Genoux pliés
- Thorax sorti et épaules vers l'arrière
- Les coudes vers l'intérieur et les mains levées

**MOUVEMENT :**

- Les joueurs pivotent, utilisant le pied extérieur pour se retrouver face à face
- Les porteurs sont synchronisés avec un mouvement dynamique à partir d'une position basse
- Se regardent l'un et l'autre et se suivent des mains vers le haut

**FINITION :**

- Ramener les pieds vers l'autre joueur avec une position solide, les jambes tendues et les bras vers le haut.
- Thorax contre thorax
- Contrôlez la vitesse vers le sommet de la portée (tendez les muscles du tronc)
- Tenir deux secondes au sommet de l'ascenseur

# Alignement de touche

**DESCRIPTION :**

- Les joueurs commencent debout et regardent dans la même direction
- Au signal, ils pivotent pour se faire face
- Ils se joignent les mains et complètent le processus de soutien

**PROGRESSIONS :**

- Introduisez le mouvement
- Un joueur se déplace vers une autre position, l'autre suit, puis il exécute le pivot de soulèvement
- Un joueur reste statique et exécute le pivot, l'autre se retire pour exécuter le mouvement de soulèvement
- Variez la distance entre les joueurs alors qu'ils pivotent, puis ils se rapprochent pour exécuter le mouvement de soulèvement
- Liez à un joueur dans l'activité de position écartée. Différentes positions de départ
- Levez un bouclier, un sac, un ballon d'entraînement (rempli d'eau)

## ACTIVITÉ DE SOULÈVEMENT EN POSITION ÉCARTÉE

**POSITION DE DÉPART :**

- Les pieds à la largeur des épaules
- Genoux pliés à 45 degrés
- Thorax sorti et épaules vers l'arrière
- Les coudes vers l'intérieur et les mains levées

# Alignement de touche

**MOUVEMENT :**

- Les joueurs pivotent, utilisant le pied extérieur pour se retrouver face à face
- Les porteurs sont synchronisés avec un mouvement dynamique à partir d'une position basse
- Se regardent l'un et l'autre et se suivent des mains vers le haut
- Vitesse vers le sommet de la portée

**FINITION :**

- Thorax contre thorax
- Tenir deux secondes au sommet de l'ascenseur
- Face à face (ne levez pas les yeux)

**DESCRIPTION :**

- Les joueurs commencent debout et regardent dans la même direction
- Au signal, ils se joignent les mains et complètent le processus de soulèvement

**PROGRESSIONS :**

- Variez les distances pour que les joueurs aient à se déplacer et à arriver dans une position de soutien efficace
- Liez à un joueur dans l'activité de position écartée, un joueur pivote
- Levez un bouclier, un sac, un ballon d'entraînement (rempli d'eau)

## EXERCICE DE SAUT VERTICAL

### POSITION DE DÉPART :

- Avant de se lier, le porteur avant aligné sur le bas des quadriceps et le porteur arrière aligné au fessier
- Position corporelle écartée
- Position du sauteur actif en position athlétique
- Les deux porteurs sont synchronisés avec le sauteur pour créer un soulèvement/saut dynamique

### SAUT ET SOULÈVEMENT :

- Les porteurs font un pas vers l'avant
- Thorax contre thorax  et encouragez de tenir deux secondes au sommet du soulèvement (sans mouvement)
- Le sauteur monte et maintient un tronc engagé dans les airs

# EXERCICE DE SAUT VERTICAL

## POSITION DE DÉPART :

- Avant de se lier, le porteur avant aligné sur le bas des quadriceps et le porteur arrière aligné au fessier
- Position corporelle écartée
- Position du sauteur actif en position athlétique
- Les deux porteurs sont synchronisés avec le sauteur pour créer un soulèvement/saut dynamique

## SAUT ET SOULÈVEMENT :

- Les porteurs font un pas vers l'avant
- Thorax contre thorax et encouragez de tenir deux secondes au sommet du soulèvement (sans mouvement)
- Le sauteur monte et maintient un tronc engagé dans les airs

## FINITION :

- Porteurs : Face à la direction vers laquelle ils jouent, tête contre tête, pied intérieur devant, sous les hanches du sauteur
- Sauteur : Position écartée à l'atterrissage pour maintenir la stabilité

## DESCRIPTION :

- Les joueurs se préparent à lier et exécutent un ascenseur efficace avec une tenue au sommet de deux secondes
- Les joueurs ramènent ensuite le sauteur au sol en sécurité avant de passer en position pour foncer efficacement
- Répétez l'action

## PROGRESSIONS :

- Ne pas préparer à lier
- Lancer le ballon
- Bougez, puis soulevez; division 2/1 ou division à trois joueurs
- Développer l'espace et le moment (aucune feinte ou mouvement hâtif)
- Les porteurs tournent le sauteur dans les airs

## EXERCICE EN TRIO

### POSITION DE DÉPART :

- Trois joueurs se distancent entre les lignes de 5 m et de 15 m (utilisant trois cônes)
- Les porteurs en position active, prêts à se déplacer vers le sauter

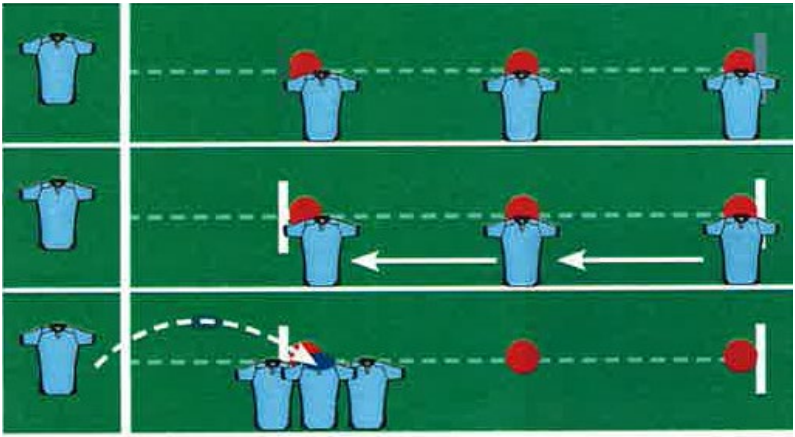
### SAUTER ET APPUYER :

- Les porteurs avancent et s'inclinent
- Les deux porteurs sont synchronisés avec le sauteur pour créer un soulèvement/saut dynamique

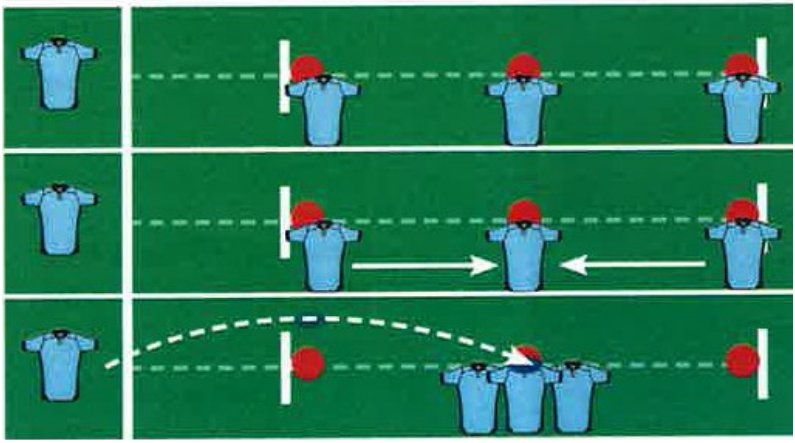
**FINITION :**

- Le sauteur maintient son tronc engagé dans les airs
- Le sauteur garde les yeux sur le ballon et exécute un attrapé à 10 doigts
- Les porteurs se retrouvent thorax à thorax et encouragez de tenir deux secondes au sommet du soulèvement (sans mouvement)

# Alignement de touche

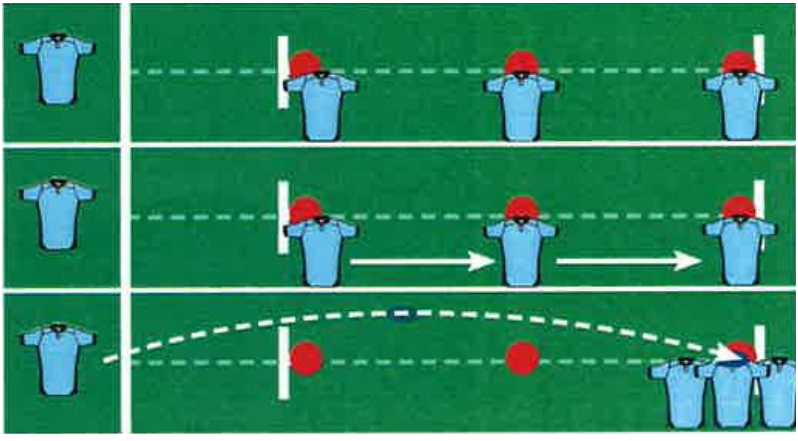


Mouvement vers le cône avant



Mouvement vers le cône au centre

# Alignement de touche



Mouvement vers le cône au centre

**DESCRIPTION :**

- Équipe de trois qui se déplace vers les positions avant, du centre et arrière pour pratiquer le mouvement, le saut et l'attrapé à chaque position

**PROGRESSIONS :**

- Utilisez plus de cônes pour offrir d'autres options
- Utilisez des cônes colorés – l'entraîneur signale une couleur
- Opposez deux trios côte à côte dans une course pour remporter le ballon

## EXERCICE À QUATRE CONTRE QUATRE AVEC LANCER

### POSITION DE DÉPART :

- Travaillez à partir d'une variété de positions de départs à l'attaque et en défensive
- Le sauteur est la décision clé à prendre
- Déplacez-vous là où l'opposition devrait le moins être en mesure de compétitionner dans les airs

### MOUVEMENT :

- Sur la plante des pieds
- Les joueurs utilisent de petites enjambées courtes pour se déplacer en position
- La vitesse est la clé pour dominer l'adversaire

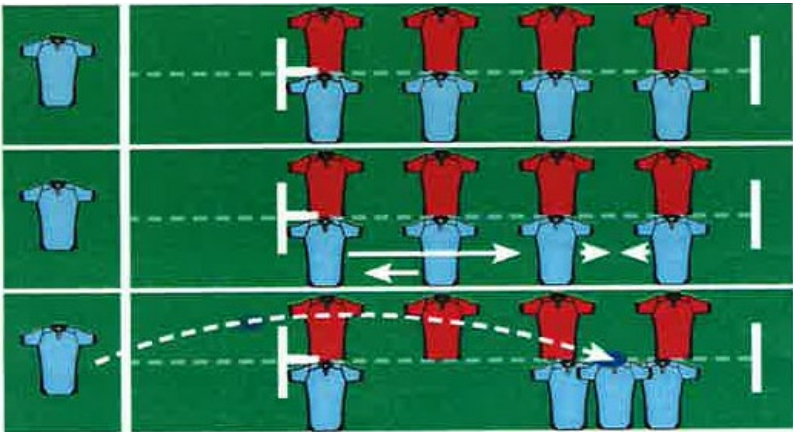
### SAUT ET SOUTIEN :

- Sauteur :
  - Pied, du talon vers les orteils, genoux légèrement inclinés
  - Exploser vers le haut
  - Maintenir le tronc engagé
  - Mains levées, coudes vers l'intérieur

### PORTEURS :

- Le porteur avant est aligné sur le bas des quadriceps et le porteur arrière aligné au fessier
- Les porteurs sont synchronisés avec un mouvement dynamique à partir d'une position basse
- Vitesse vers le sommet de la portée; bras tendus, thorax contre thorax et jambes tendues

## EXEMPLE DE MOUVEMENT



**DESCRIPTION :**

- Une équipe de quatre contre une opposition dans la même configuration
- Ils doivent se déplacer rapidement pour sauter dans les airs et gagner le ballon avant l'adversaire
- Le sauteur cherche à dominer le sauteur adverse et à trouver de l'espace

**PROGRESSIONS :**

- Utilisez les cônes pour modifier l'espacement des joueurs
- Variez les points de départ
- Utilisez 5, 6 ou 7 joueurs
- Variez la configuration de l'opposition

FAMILY
AREA

# Notes

GILBERT
GOLDCORP

*Rugby Canada désire reconnaître le soutien de la Fédération écossaise de rugby (SRU) dans la rédaction de ce document.*

**Toronto Office / Bureau de Toronto**
30 Rue East Beaver Creek Road, Suite 110
Richmond Hill, ON L4B 1J2
Tel / Tél : 905 707 8998
Fax / Téléc : 905 707 9707

**Victoria Office / Bureau de Victoria**
3024 Rue Glen Lake Road
Langford, BC CANADA V9B 4B4
Tel / Tél : 250 418 8998
Fax / Téléc : 250 386 3810

**RUGBYCANADA.ca**