

# PROJET PÉDAGOGIQUE SECTEUR FORMATION

École de rugby labélisée 1 étoile  
2024-2025



# SOMMAIRE

- **Partie 1 : L'US Saintes Rugby**
  - L'historique
  - L'accueil au club
  - Organigramme
  - Le cadre de fonctionnement
  - La chartre du club
  - Les infrastructures
  - Le planning des entrainements
  - Les actions de fidélisation des joueurs/joueuses + éducateurs
- **Partie 2 : Plan de formation du joueur et de la joueuse**
  - Les règles fondamentales et les phases de jeu
  - Les formes de pratique à l'école de rugby
  - Observation du club sur ces formes de pratiques
  - Comportements attendus à l'US Saintes sur ces formes de pratiques
  - Organisation d'une séance d'entrainement à l'EDR
  - L'arbitre au sein du club
  - U8/U10/U12/U14/U16/U19/U18F
- **Partie 3 : L'évaluation du joueur et de la joueuse**
  - Fiche individuelle de suivi
  - Grilles d'évaluation
  - Situations de références

Partie 1  
L'US Saintes Rugby

# LE CLUB DE L'US SAINTES RUGBY

- Association de loi 1901 créée depuis 1906, le club de l'US Saintes Rugby est donc un club qui a su vivre et évoluer avec le temps. Il se place maintenant comme une place forte de la formation rugby dans le département de Charente Maritime.
- Depuis 2006, le club enchaîne les saisons entre Honneur et Fédérale 3 et se stabilise sur ce niveau de pratique. Une époque couronnée de nombreux boucliers de Champion Honneur en 2010 et 2013 et des Réserves Honneur en 2006, 2008, 2009, 2010 et 2015. Le club évolue en Fédérale 3 en 2011, 2012 et 2014. Actuellement il évolue en championnat Régionale 1.



# L'ACCUEIL AU CLUB

## Accueil des parents

- Livret d'accueil distribué avec toutes les informations nécessaires
- Fiche de renseignement à remplir
- Instauration du logiciel SportEasy pour faciliter la communication et la diffusion des évènements.
- Les parents sont autorisés à rester sur le bord du terrain à condition de respecter la charte du livret d'accueil

## Accueil des Joueurs/joueuses

- Une fois arrivé au stade, les vestiaires sont ouverts et disponibles pour se changer
- Les joueurs et joueuses doivent se dire bonjour entre eux mais aussi à toute l'équipe encadrante.
- Ils déposent alors leurs gourdes et sont à l'écoute des éducateurs pour participer à la séance

# COMMISSION SPORTIVE

Pierre POUILLEN

Directeur vie associative

Directeur sportif EDR

Directeur sportif jeune

Directeur sportif féminine

Directeur pôle santé

Guillaume NAUD

Armel DOSSOU

Benoit PATARIN

Arthur NICAS

Dominique  
CAMBON

Baby + U6

U8

U10

U12

U14

U16

U19

U18F

Elodie  
DAL  
GOBBO

Laurent  
BUISSON

Louis  
GRIFFITHS-  
BONNEAU

Armel  
DOSSOU

William  
DELBECQUE

Simon  
BERTONNIER  
E

Tom  
VOISIN

Vincent  
CANGI

Christophe  
DESCHAMPS

Clément  
DONANT

Cédric  
LOVATO

Loris KAI

Denis  
BERTHELOT

Lucas  
PARMENTELOT

Julien  
PORTAT

Frédéric  
MAIGE

Emilien  
HERMANT

Arnaud  
GAUTHIER

Thibault  
EURIEULT

Benoit  
PATARIN

Guillaume  
NAUD

Gabin  
SELME

Antoine  
LANNEGR  
AND

Samuel  
FERNAL

Michael  
LORIEAU

Valentin  
DELBECQUE

Aurélien  
LEFEBRE

Arthur  
NICAS

Julien  
PEUCAT

Romain  
BLANCHARD

Carlos REGO

Leila NAUD

Diplômés

En cours de formation



# CADRE DE FONCTIONNEMENT

## Coordinateur sportif club :

Détermine la programmation sportive (cycle, organisation, attendus, etc)



Directeur vie associative :  
Gère les bénévoles pour la buvette et autres opérations

Directeurs sportifs :  
S'occupent de la cohérence et du lien entre les catégories

Directeur pôle santé :  
Reçoit les joueurs et joueuses en urgence si besoin et gère les convalescences

- Chaque éducateurs bénéficient d'une liberté dans la conception de situations tant qu'elles respectent les objectifs fixés.
- **Les éducateurs sont responsables du matériel qu'ils prennent et doivent le ranger soigneusement après utilisation.**
- Si il y a un manque d'éducateur dans une catégorie pour x raison, nous effectuons des remplacements afin d'assurer la qualité des séances.

# Les valeurs de l'US Saintes

*Des pictogrammes pour mieux  
comprendre l'engagement de votre club*



Ce pictogramme représente les engagements identitaires du club

 Ce pictogramme représente les actions pouvant valoir une exclusion de l'association



Ce pictogramme représente les engagements envers l'environnement et l'écocitoyenneté



Ce pictogramme représente les engagements pour un club ouvert à tous et toutes















# Charte de l'éducateur/entraîneur










## Ses droits :

### VALORISATION, FORMATION, PLAISIR

-  Une intégration dans l'équipe technique du club
-  Une considération pour son engagement éducatif
-  Un statut d'éducateur protégé
-  Un accès à un plan de formation interne et fédérale
-  Un suivi individuel par le référent technique du club
-  Une prime d'investissement
-  Une dotation annuelle offerte
-  Une licence gratuite pour lui et ses enfants
-  Une prise en charge des déplacements
-  Des infrastructures et du matériel adaptés, propres et en toutes saisons

## Ses devoirs :











### SECURITE, EXEMPLARITE, TRANSMISSION

-  Une protection et vigilance des joueurs sur et en dehors du terrain
-  Un respect et une protection physique et morale du joueur
-  Une valorisation de l'acquisition de compétences plutôt que du résultat
-  Un port de tenue de sport aux couleurs du club
-  Une approche identitaire et pédagogique adaptée à sa catégorie
-  Un contrôle de ses émotions et un respect de tous, arbitre, adversaire...
-  Une interdiction de se doucher avec les enfants
-  Une interdiction totale de consommation de produits illicites
-  Une interdiction à toute forme d'incivilité ou de violence

# Charte du joueur/de la joueuse











## Ses droits :

### ACCOMPAGNEMENT, PROGRESSION, EPANOUISSEMENT

-  Un accueil égal pour tous sans distinction d'âge, de sexe ou d'origine
-  Une sécurité et une surveillance sur comme en dehors du terrain
-  Des infrastructures et du matériel adaptés, propres et en toutes saisons
-  Un encadrement formé et en quantité nécessaire
-  Une prise en charge des déplacements
-  Un contenu pédagogique adapté, progressif et identitaire
-  Une éducation pour un meilleur équilibre alimentaire et le respect de son environnement
-  L'expression auprès de ses éducateurs des problèmes qu'il pourrait rencontrer
-  La prise d'initiative, la réussite et l'échec dans le jeu
-  L'écoute, l'analyse, le conseil, la motivation et la reconnaissance

## Ses devoirs :











### SAVOIR ETRE, INVESTISSEMENT, SAVOIR VIVRE

-  Une estime de tous sans distinction d'âge, de sexe ou d'origine
-  Une interdiction totale de consommation de produits illicites
-  Une précaution du matériel et des infrastructures
-  Une politesse avec tous et en toutes circonstances
-  Une propreté et une conscience écologique lors d'usage des infrastructures et envers mon environnement
-  Un respect de toute forme d'autorité, éducateur, dirigeant, arbitre...
-  Une interdiction à toute forme d'incivilité ou de violence sur comme en dehors du terrain
-  Une implication dans la vie du groupe, ponctualité, assiduité, volonté
-  Un comportement d'ambassadeur de mon club et de mon sport
-  Une recherche de progression par la mise en pratique des conseils reçus

# Charte des parents











## Ses droits :

### ACCUEIL, ECOUTE, COMMUNICATION

-  Un accueil égal pour tous
-  Une sécurité et une surveillance de son enfant sur comme en dehors du terrain
-  Une communication régulière et efficace du club
-  Un libre accès aux infrastructures communes (club house ,WC...)
-  Une prise en charge totale des déplacements de son enfants
-  L'accès aux tribunes et derrière les rambardes pendant les entrainements et compétitions
-  Une qualité d'encadrement pour son enfant
-  Un accueil et une aide administrative pour les licences
-  Des entretiens individuels avec son enfant et le directeur formation
-  L'accès à la boutique du club (vêtements aux couleurs du club)

## Ses devoirs :

### ACCOMPAGNEMENT, CONFIANCE, COMMUNICATION

-  Un accompagnement moteur à la pratique de l'activité
-  Une assiduité et une ponctualité de son enfant
-  Une communication régulière avec le club
-  Une confiance en l'éducateur et ne pas donner d'instruction
-  Une propreté et une conscience écologique lors d'usage des infrastructures et envers l'environnement
-  Un soutien à l'équipe et pas seulement à son enfant
-  Une écoute et un réconfort de son enfant
-  Une valorisation des bonnes attitudes et accepter l'erreur
-  Un contrôle de ses émotions et un respect de tous, arbitre, adversaire...
-  Une interdiction à toute forme d'incivilité ou de violence



## UN JOUEUR SAINTAIS C'EST...



### HORS DU TERRAIN

- Respectueux
- Fier
- Engagé
- Sportif – *mon corps outils de travail*
- Sain

### SUR LE TERRAIN

- Calme et discipliné
- Volonté de jouer tout vite et fort
- Capable d'enchaîner des tâches de très grosse intensité
- Techniquement très précis
- Volonté de jouer tout juste – *le rugby se joue*
- Très précis et actif avec et sans ballon pour un jeu en continuité
- Toujours plus réactif que son adversaire

# Infrastructures

## Les différents stades :

- **Stade de Route de Rochefort** *60 cours du Maréchal Leclerc 17100 SAINTES*
- **Stade de Saint Remy** *Avenue des Ménantelles 17100 SAINTES*
- **Stade du Lycée Bellevue** *Impasse du vélodrome 17100 SAINTES*
- **Stade du Lycée Georges Desclaudes** *Rue Georges Desclaudes, 17100 Saintes*

## Infrastructures annexes :

- **Gymnase Jean Jaurès** *Avenue des jasmins 17100 SAINTES*
- **Gymnase du Lycée Bellevue** *Impasse du vélodrome 17100 SAINTES*
- **Gymnase du Lycée Desclaudes** *Rue Georges Desclaudes, 17100 Saintes*

**Dans chacun des lieux se trouvent des vestiaires garçons et filles**



# ORGANISATION DES SEMAINES D'ENTRAINEMENTS

Les entrainements se déroulent toutes les semaines sans interruption sauf pendant les vacances scolaires (excepté les U14 qui s'entraînent une fois par semaine et les U18F/U16/U19 qui s'entraînent en continu)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BABY			16h30-17h15				
U6			17h15-18h				
U8			17H-18H30			10H30-12H	
U10							
U12							
U14		1	18h30-20h		18H30-19H30		
U16			18h30-20h		18h30-20h		
U19		18h30-20h					
U18F	18h30-20h			18h30-20h			

# ORGANISATION DES SEMAINES D'ENTRAINEMENTS

## **Baby et U6 :**

Nous séparons le groupe en 2 en raison du nombre et de la différence d'âge (et donc des caractéristiques du public).

## **U8/U10/U12 :**

Entraînements tous les mercredi. Les plateaux et ateliers se déroulent généralement le samedi matin. Donc pour garder le rythme nous faisons entraînement aussi le samedi matin quand il n'y a pas de rencontres.

## **U14 :**

- Le mercredi et le vendredi sont permanents (contrairement à la saison passée où le vendredi n'avait pas lieu s'il y avait match le samedi)

## **U16 et U19 :**

- Les mardis et mercredis, vendredis sont permanents
- Un entraînement de technique individuelle pourra être mis en place parfois le mercredi avant l'entraînement collectif

## **U15F/U18F :**

- Entraînements lundi et jeudi systématiques
- Entraînements en commun les samedi avec le CD17 (M15F)



# FIDÉLISATION JOUEURS/JOUEUSES

## Projet photo

Proposition d'un album photo type « scolaire » comprenant 1 photo individuelle portrait + 1 photo d'équipe et en option 1 photo individuelle en action + 1 photo sur calendrier. Possibilité de livrer en plus un portrait duo pour les fratries.

## Boutique club

Proposition à tous les membres de l'école de rugby d'équipements aux couleurs du club.

## Gouters et transports 100%

- Offrir à tous les jeunes de l'école de rugby un moment de convivialité intergénérationnel récurrent en proposant un gouter après chaque entraînement les mercredis et samedis.
- Prise en charge par le club de 100% des transports liés à une rencontre sportive ou un événement du club.

## Short et chaussettes

Donation de shorts et chaussettes de match à chaque licencié(e)s spécial rugby.





# FIDÉLISATION JOUEURS/JOUEUSES

## Entretiens individuels

Bilan individuel possibles avec les Directeurs de pôle en fin de saison avec les jeunes joueurs de l'EDR en présence d'un (des) parent(s) s'ils le souhaitent

## Fête du club

Tournoi de fin de saison autour de jeux ludiques proposé aux jeunes et leur familles de toutes les catégories du club dans les infrastructures du club suivi d'un barbecue géant et d'instantanés libres de convivialité.

## Sorties de fin d'année

Offrir à tous les jeunes de l'école de rugby des moments de partage dans une structure externe et conclure la saison par un pot de l'amitié offert à tous les enfants + parents au clubhouse.

Les jeunes mènent des actions de collecte de fonds pour financer eux-mêmes ces sorties.

## Repas d'avant/après match

Au moins une fois par mois quand une catégorie reçoit à Saintes nous invitons les joueurs et joueuses à manger ensemble





# FIDÉLISATION ÉDUCATEURS

## **Dotation**

Offrir à chaque entraîneur une dotation aux couleurs du club.

## **Primes d'investissement**

Offrir à chaque entraîneur une prime à Noël et en Juin calculée sur des critères d'investissement (ancienneté, diplômes, présences, référent communication).

## **Entretiens individuels**

Bilan individuel de début, milieu et fin d'année entre le Directeur Secteur Formation et chaque éducateur.

## **Gratuité licence**

Nous offrons la licence aux éducateurs et à leur(s) enfant(s).



# FIDÉLISATION ÉDUCATEURS

## Accompagnement à la formation

Financer totalement ou partiellement et accompagner les entraîneurs dans leur démarches de formation à la demande du Directeur Secteur Formation ou de l'entraîneur dans les domaines du sport et de la santé/sécurité.

## Réunions techniques

Tout au long de l'année, en parallèle des formations fédérales, le directeur technique prodigue des formations en interne aux éducateurs et bénévoles du club.

Avant chaque cycle pédagogique une réunion technique en lien avec le thème à venir ou complémentaire est organisée.

## Repas et sorties

Offrir à l'ensemble de l'équipe encadrante:

- Des repas après chaque réunions techniques
- Une journée conviviale en fin de saison comprenant activité(s), transport(s), restaurant...



# ACTIONS SOCIALES

## Quartiers prioritaires

Animation de séquences rugby au city stade au cœur des quartiers de zone prioritaire Boiffiers et Bellevue.

## Scolaires et périscolaires

Animer l'activité rugby dans le cadre du temps scolaire et périscolaire dans les écoles de la CDA de Saintes et voisines.

## Actions ville de Saintes

Participation au forum des associations de la ville et des divers évènements organisés par la commune.

## Stage vacances

Organisation de 3 stages dans l'année permettant aux jeunes joueurs des U8 aux U14 de se perfectionner rugbystiquement et de pratiquer de nombreuses autres activités sportives (en aout, en octobre et en avril)





Forum des associations de la ville



Stage été

## Partie 2

# Plan de formation du joueur et de la joueuse

# LES RÈGLES FONDAMENTALES

## 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 prendre part au jeu.

## LE TENU

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



# 4 PHASES DE JEU

- Mouvement général (ballon et joueurs en mouvement)

Objectifs -> participer au jeu de mouvement avec ou sans ballon, pour marquer

- Lancements de jeu (joueurs et ballon arrêtés)

Objectifs -> lancer le jeu & enclencher le mouvement

- Phases de fixation (joueurs en mouvement et arrêt momentané du ballon)

Objectifs -> assurer la conservation du ballon pour maintenir l'avancée

- Lutttes et Contacts

# FORMES DE PRATIQUES DE JEU EN ÉCOLE DE RUGBY

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M6	ATELIERS RUGBY : jeux de coordination motrice, d'habiletés (luttons, combat, courses, sauts, lancers) et jeux d'opposition (4x4 – 5x5)										
M8	5X5	T+2 5x5	T+2 5x5	T+2 5x5	T+2 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5
M10	5X5 7X7	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7
M12	5X5 10X10	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10
M14 M15F	7x7 10x10 15x15	T+2 J CO 7x7	J CO 7x7	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15

# OBSERVATIONS US SAINTES PAR RAPPORT AUX FORMES DE PRATIQUES

- On peut voir que de commencer le rugby sans contact crée un sentiment de confiance chez le jeune débutant. Le plaquage peut faire peur et donc cette pratique à toucher en début de saison est réellement bénéfique et efficace.
- De plus, elle favorise un jeu d'évitement et de mouvement. Ce qui se voit par la suite avec le Jeu au contact. Certes le plaquage apparait mais nous avons pu constater de l'évitement et une continuité du jeu durant les rencontres.
- L'arrivée du jeu à X est quant à elle assez compliquée à assimiler pour les plus jeunes. En effet il y a beaucoup de nouveaux paramètres et informations à prendre en compte (terrain bien plus grand, mêlée, touche, positionnement, hors jeu, phase de ruck, etc). Cette forme de pratique permet tout de même de se rapprocher dès le plus jeune âge au rugby à XV et permet aux U12 qui montent en U14 de moins appréhender et de se repérer plus facilement sur le terrain.
- Le jeu à XV en U14 permet de rentrer dans un rugby de compétition et d'apprendre les bases de circulation et de repères sur le terrain. Cela facilite la montée en U16 où la compétition rentre en jeu avec d'avantages d'exigences.

# ATTENDUS US SAINTES – TOUCHER + 2 SEC

	Offensif	Défensif
En U8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envie d'avancer pour marquer</li> <li>• Vitesse de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre la pression (pousser l'adversaire à la faute)</li> </ul>
A partir de U10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication</li> <li>• Ne pas entrer dans la zone de l'adversaire au duel (évitement)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication</li> </ul>
A partir de U12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse de transmission</li> <li>• Convergence des soutiens quand le porteur de balle est touché</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupérer le ballon</li> </ul>
A partir de U14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture de jeu -&gt; lever les yeux</li> </ul>	

# ATTENDUS US SAINTES — JOUER AU CONTACT

	Offensif	Défensif
En U8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envie d'avancer pour marquer</li> <li>• Vitesse de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre la pression (pousser l'adversaire à la faute)</li> <li>• Placer correctement sa tête et son épaule pour plaquer en sécurité</li> </ul>
A partir de U10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication</li> <li>• Ne pas entrer dans la zone de l'adversaire au duel (évitement)</li> <li>• Ballon vivant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication</li> <li>• Se relever vite une fois au sol</li> </ul>
A partir de U12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse de transmission</li> <li>• Convergence des soutiens quand le porteur de balle est touché</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupérer le ballon</li> <li>• Enchaîner les taches</li> <li>• Cadrer l'adversaire pour se mettre en faciliter</li> </ul>
A partir de U14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture de jeu -&gt; lever les yeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défendre collectivement</li> </ul>

# ATTENDUS US SAINTES – RUGBY ÉDUCATIF À X ET À XV

	Offensif	Défensif
En U8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envie d'avancer pour marquer</li> <li>• Vitesse de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre la pression (pousser l'adversaire à la faute)</li> <li>• Placer correctement sa tête et son épaule pour plaquer en sécurité</li> </ul>
A partir de U10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication</li> <li>• Ne pas entrer dans la zone de l'adversaire au duel (évitement)</li> <li>• Ballon vivant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication</li> <li>• Se relever vite une fois au sol</li> </ul>
A partir de U12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse de transmission</li> <li>• Convergence des soutiens quand le porteur de balle est touché</li> <li>• Assurer la conservation du ballon (déblayage ou encrage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupérer le ballon</li> <li>• Enchaîner les taches</li> <li>• Cadrer l'adversaire pour se mettre en faciliter</li> </ul>
A partir de U14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture de jeu -&gt; lever les yeux</li> <li>• Comprendre les principes de circulation et le jeu au poste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défendre collectivement</li> <li>• Comprendre les principes de circulation</li> </ul>

# ORGANISATION SÉANCES U8/U10/U12

1 <sup>ère</sup> partie	Motricité/Déverrouillage	5min
	Manipulation de balle	10min
	Travail postural	5min
3 <sup>ème</sup> partie	1 situation sur la thématique	15min
4 <sup>ème</sup> partie	Jeu en collectif réduit (rugby ou autre) pour valider la compréhension de la situation précédente	10min
5 <sup>ème</sup> partie	1 situation sur la thématique (différente de la précédente ou la même mais avec des évolutions)	10min
6 <sup>ème</sup> partie	Jeu en collectif réduit ou total (en fonction de la période et de la forme de pratique du moment)	25min
7 <sup>ème</sup> partie	Pouilhen/Fernal	10min

Les fins de séances sont toujours ponctuées d'un jeu d'adresse ou de cohésion pour travailler des choses que l'on a pas forcément le temps de travailler (ex: jeu au pied) sous forme de concours et de rigolade.

Intérêt : enlever la frustration de certains enfants accumulée pendant la séance + Inculquer la culture de la gagne



# L'ARBITRE AU SEIN DU CLUB

- Pourquoi ? -> Obligation fédérale
- Avantages ?
  - Apprendre par la règle permet de mieux comprendre le jeu
  - Permet de créer de l'intérêt avec l'arbitrage
  - Investir les arbitres du club dans la vie du club
- Actions mises en place ?
  - Intervention des arbitres du club auprès des U12 et U14 à raison d'une fois par trimestre sur différentes notions d'arbitrage (à deux, le hors jeu, etc)
  - Intervention lors de stage vacances des arbitres du club auprès des U8 et U10 sur la règle fondamentale du plaquage et le droit et devoir du joueur





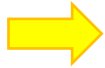
U6

# CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC U6

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO AFFECTIVES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fragilité osseuse</li><li>• Faible masse musculaire et peu de puissance musculaire</li><li>• Grande amplitude articulaire</li><li>• Rythme cardiaque élevé</li><li>• Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapides</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficultés à trouver l'équilibre = nombreuses chutes</li><li>• Difficultés à coordonner ses mouvements</li><li>• Difficultés à attraper un objet</li><li>• Latéralisation non acquise (gauche droite)</li><li>• Âge de la bougeotte, grand besoin d'activité</li><li>• Mimétisme très développé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La famille est son lieu privilégié d'évolution</li><li>• Rupture avec la famille difficile</li><li>• Besoin de relations privilégiées, rassurantes</li><li>• Besoin de repères, d'habitudes, d'affection</li><li>• Importance des relations amicales (copains)</li><li>• Âge du rêve, de l'imaginaire, du conte</li></ul>

# RÈGLEMENTS U6

Jeu  
d'opposition



4 à 5 joueurs



22x15m



Max 30 min sur ½  
journée

- Les moins de 6 ans doivent avoir un fonctionnement spécifique et ne pas participer à tous les tournois EDR. 1 rencontre trimestrielle organisée par les comités départementaux.
- Lors des tournois prévoir des ateliers spécifiques sur les thèmes suivants : - motricité - manipulation de balle - résolution des problèmes de contact avec le sol - résolution des problèmes de contact avec partenaires et adversaires ....
- Déroulement des tournois : - mise en place des ateliers cités ci-dessus - oppositions sous forme de tournoi par niveau et sans classement. - Prêt de joueurs possible et recommandé pour pouvoir faire jouer tous les enfants (ou évolution de l'effectif ex : 5 contre 5 maximum)

# OBSERVABLES U6

## Jeu de mouvement (caractérisé par le mouvement des joueurs et le mouvement du ballon)

1. Peu de repères sur le terrain - Les axes de jeu ne sont pas intégrés.
2. La notion de MARQUE est très légèrement intégrée.
3. Le joueur joue tout seul contre les autres.
4. Il alterne les moments de grande activité et de repos (ou d'observation...).
5. Maîtrise imparfaitement les gestes de base (attraper, lancer, courir, sauter, shooter ...).
6. A encore de grosses difficultés de coordination motrice.
7. Aime la bataille et la lutte.
8. Accepte et fait respecter la règle du jeu (unique et simple).
9. Gère difficilement ses émotions.
10. Les situations jouées et imaginées donnent un sens à son activité.
11. Aime les défis individuels ou collectifs simples.
12. Recopie les actions valorisantes.

# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U6

La résolution des problèmes liés à l'incertitude du combat est prioritaire.

## Niveau psycho-affectif

Prendre du plaisir à combattre  
loyalement Réguler son énergie  
dans le jeu de combat collectif  
Respecter l'adversaire et jouer à  
combattre

## Niveau psychomoteur

S'équilibrer, manipuler,  
améliorer sa coordination  
Lancer, Courir, Sauter, Passer,  
Attraper, Réceptionner , Chuter  
....

## Niveau perceptif et décisionnel

Apprendre les règles fondamentales  
: la marque, le hors-jeu, le plaquage  
Avancer seul ou en grappe (groupe)  
Empêcher d'avancer seul ou  
collectivement S'investir dans la  
lutte collective...

Le joueur cherche des solutions pour résoudre les problèmes de la logique du jeu



# PLAN DE FORMATION BABY ET U6 US SAINTES



## Baby

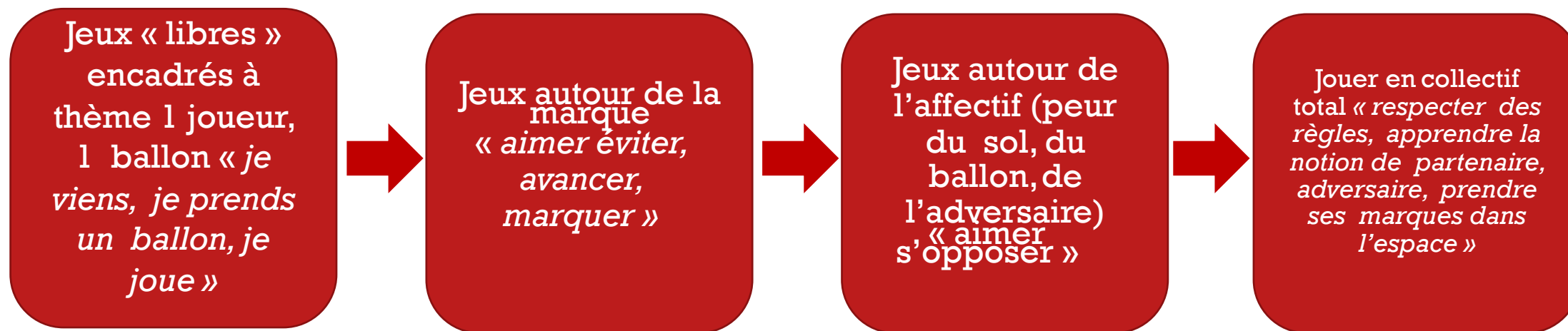
- Entraînement le mercredi de 16h45 à 17h15

## U6

- Entraînement le mercredi de 17h15 à 18h

Pas de cycle (globaliser pour accroître l'aspect ludique et se rapprocher de la capacité de concentration du public)

## Organisation séance type :



U8



# CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC U8

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO AFFECTIVES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fragilité osseuse</li><li>• Faible masse musculaire et peu de puissance musculaire</li><li>• Grande amplitude articulaire.</li><li>• Rythme cardiaque élevé</li><li>• Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapides</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nombreuses chutes</li><li>• Difficultés à coordonner ses mouvements (dissociation inter segmentaire, latéralisation)</li><li>• Distances mal appréciées (= difficultés à attraper un objet)</li><li>• Latéralisation non acquise (gauche droite)</li><li>• Mimétisme très développé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enfant est égocentrique (moi, je) : il joue à côté des autres enfants, rarement avec</li><li>• La famille est son lieu privilégié d'évolution</li><li>• Besoin d'affection, de confiance &amp; sécurité</li></ul>

# RÈGLEMENTS U8

Toucher +  
2  
secondes



5x5



30x20m



Max 50 min sur ½  
journée  
Max 75 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.

Jouer au  
contact



5x5



30x20m



Max 50 min sur ½  
journée  
Max 75 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.

# Comportement observables en utilisation

## Mouvement général

1. Beaucoup de joueurs jouent seuls, allant le plus souvent jusqu'au blocage. Ils ne se préoccupent pas de savoir ce que le ballon deviendra après leur action.
2. Lorsque le porteur de balle prend en compte ses partenaires, la continuité du jeu (passe relais) est le plus souvent effectuée après le blocage.
3. Les soutiens au porteur se retrouvent très souvent "aspirés" par le ballon. Le porteur de balle "donne ou passe le ballon", le plus souvent à un joueur n'étant pas en position d'avancer = Il y a rarement un espace libre en face du soutien ou le soutien est à l'arrêt.
4. Joueur porteur se retrouve souvent isolé de ses soutiens. Les soutiens sont loin.

## Phases ordonnées

1. La remise en jeu est très souvent réalisée avec un départ du ballon au sol, mais également souvent mal jouée. (non conforme avec le rugby éducatif).
2. Le plus souvent, soit le 1er utilisateur effectuant la remise en jeu passe immédiatement à un partenaire proche (avec +/- de vitesse).
3. Soit le joueur effectuant la remise en jeu décide de jouer seul et avance directement. (avec +/- d'efficacité / en contournement ou perce muraille).
4. Le plus souvent les soutiens sont passifs. Ils attendent l'action du 1er utilisateur.

## Phases de fixations + Luites et Contacts

1. Au contact, après blocage ou plaquage, les joueurs ont tendance à échapper le ballon ou se le faire prendre par l'adversaire. Peu de maîtrise du ballon= turn over important.
2. Lors des blocages debout, beaucoup de joueurs se poussent les uns les autres et font déséquilibrer le regroupement et les participants = Passage au sol seul suite à un déséquilibre collectif. Attitude de « ramasse ballon » très peu efficace engendrant un déséquilibre (chute) systématique.
3. Lors des blocages long, peu d'organisation en poussée collective permettant une avancée.
4. L'ensemble des joueurs participent au blocage, ou sont proche de la zone = les joueurs capables de sortir du regroupement avancent très souvent dans ce grand espace laissé libre.

# LES U8 À SAINTES

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4	Cycle 5
U8	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Avancer pour marquer</b></li><li>• Gagner son duel off</li><li>• Continuité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gérer appréhension au contact</li><li>• Analytique plaquage<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>État d'esprit !</b></li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jouer dans les espaces libres (course ou passe)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gagner son duel off et déf</li><li>• Continuité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rôle sans ballon</li></ul>

- Gros temps de pratique (*entraînements très courus*)
- Développer prioritairement la maîtrise des outils de travail (*corps /ballon*)
- Gros travail autour du ballon et du principe d'avancer pour marquer

U10

# CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC U10

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO AFFECTIVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croissance : la taille augmente et le poids aussi</li> <li>• Grande amplitude articulaire, Souple mais fragile</li> <li>• Peu de puissance musculaire</li> <li>• Rythme cardiaque élevé</li> <li>• fatigabilité et récupération rapides</li> <li>• Fortes différences morphologiques entre les individus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus habile, les mouvements deviennent plus précis</li> <li>• L'équilibre se consolide, meilleure représentation de l'espace</li> <li>• Compréhension de la latéralisation (gauche &amp; droite).</li> <li>• Veut faire comme les grands, mimétisme très développé.</li> <li>• Amélioration de la coordination motrice.</li> <li>• Meilleure perception de son corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enfant est égocentrique (moi, je) : il joue à côté des autres enfants, rarement avec :</li> <li>• Personnalité qui s'affirme</li> <li>• L'enfant est plus extraverti</li> <li>• Sensible aux jugements sur lui</li> <li>• Besoin d'affection, de confiance &amp; sécurité</li> </ul>

- Connais les règles fondamentales
- Avance individuellement
- Passe le ballon lorsqu'il est bloqué
- Partenaire existe mais pas encore, réellement, pris en compte
- S'oppose sans véritable engagement
- Pas la maîtrise sécuritaire du plaquage

# RÈGLEMENTS U10

Toucher +  
2  
secondes



5x5



30x25m



Max 65 min sur ½  
journée  
Max 85 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.

Jouer au  
contact



5x5



30x25m



Max 65 min sur ½  
journée  
Max 85 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.

Rugby  
éducatif



7x7



40x30m



Max 65 min sur ½  
journée  
Max 85 min sur 1  
journée

Le plaquage, exécuté obligatoirement avec les 2 bras, doit être impérativement effectué au niveau de la taille. Apparition du coup de pied d'envoi et de renvoi (par l'équipe qui a marqué)..

# OBSERVABLES ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U10

## Mouvement général (ballon et joueurs en mouvement)

### 1 - Utilisation de l'espace

Observable : Les joueurs sont attirés par le ballon et ne prennent pas en compte l'espace sur lequel ils évoluent.

Objectifs : Savoir se situer sur le terrain (joueur en avance ou joueur en retard).

Jouer avec l'espace avant de jouer avec le ballon.

### 2 - Utilisation du partenaire proche

Observables : Les joueurs avancent individuellement et passent le plus souvent au moment du blocage.

Le soutien au porteur du ballon est peu efficace.

Objectifs : Apporter un soutien efficace au porteur du ballon pour assurer la continuité du jeu.

Avancer en utilisant les partenaires proches.

### 3 - Soutien au porteur de balle

Observables : Le soutien au porteur du ballon est peu efficace.

Objectif : Apporter un soutien efficace au porteur du ballon pour assurer la continuité du jeu

### 4 - Organisation défensive

Observables : Les joueurs défendent individuellement avec un début d'efficacité sur le plaquage, mais ils ne savent pas s'organiser collectivement en opposition.

Objectif : S'organiser pour s'opposer avec des partenaires proches.





# OBSERVABLES ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U10

## Phases de fixation (joueurs en mouvement et arrêt momentané du ballon) + Luttres et contacts

Observables :

Le porteur de balle joue individuellement.

L'organisation des joueurs au contact, en utilisation et en opposition, n'est pas bien maîtrisée.

Objectifs : S'organiser collectivement et individuellement pour conserver ou récupérer le ballon

Observables :

Le soutien sur les phases de blocages manque d'efficacité.

Objectifs : Apporter un soutien efficace à son (ses) partenaire(s) sur les phases de blocages.



# OBSERVABLES ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U10

## Lancements de jeu (joueurs et ballon arrêtés)

Observables :

Certains lancements sont effectués en avançant mais pas toujours adaptés aux points faibles de l'adversaire.

Objectifs : Lancer le jeu de manière intelligente en opposant un point fort face à un point faible adverse.



# LES U10 À SAINTES

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4	Cycle 5
U10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gérer appréhension au contact</li> <li>Analytique plaquage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Défendre ensemble</li> <li><b>État d'esprit !</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gagner son duel off</li> <li>Continuité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zones de combats (plaquages et rucks)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aller jouer où c'est facile (surnombre et espaces libres)</li> </ul>

Les cycles vont de vacances à vacances et durent entre 6 et 8 semaines. Ce choix est motivé car le calendrier des formes de pratique est le même.

- Contenus et vocabulaire techniques (*mettre des mots sur des attitudes et chercher la progression par l'autocritique /attendus*)
- Gros temps de pratique (*entraînements très courus*)
- Former un joueur saintais
  - Développement de la capacité de lecture et de prise de décision (*le rugby se joue*)
  - Volonté de jouer tout vite et être agressif

**U12**

# CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC U12

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES SOCIO-AFFECTIVES
<ul style="list-style-type: none"><li>• La taille augmente sensiblement &amp; le poids aussi</li><li>• Début de la puberté</li><li>• La force musculaire est peu développée</li><li>• Amplitude articulaire</li><li>• Rythme cardiaque élevé</li><li>• Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapide</li><li>• Fortes différences morphologiques entre les individus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plus habile</li><li>• Plus autonome, besoin d'initiative et d'indépendance</li><li>• L'équilibre s'est consolidé</li><li>• Latéralisation est acquise (gauche droite)</li><li>• La coordination des mouvements est en fin d'acquisition</li><li>• Meilleure perception du schéma corporel</li><li>• Meilleure représentation de l'espace</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enfant est plus extraverti</li><li>• Intérêt de la vie associative pour élargir sa cellule sociale et découvrir la vie en groupe</li><li>• Importance des relations amicales (copains) / Socialisation</li><li>• Acceptation des tâches (responsabilisation)</li><li>• Besoin de confiance &amp; sécurité</li></ul>

# RÈGLEMENTS U12

Toucher +  
2  
secondes



5x5



56x30m



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.

Jouer au  
contact



5x5



56x30m



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.

Rugby  
éducatif



10x10



56x45m



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

# OBSERVABLES ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U12

## Mouvement général (ballon et joueurs en mouvement)

1 - Participer avec ou sans ballon au jeu de mouvement

Observables : Le porteur de balle avance (course en travers) et passe avant d'être pris, le soutien le mieux placé n'est pas toujours servi. Joueurs proches du porteur de balle sont présents, ne menacent pas et ne lisent pas l'action du porteur de balle.

Les joueurs en avance ne prennent en compte l'espace et l'adversaire (regard centré sur le ballon).

Le porteur de balle termine très souvent au sol (rucks nombreux).

Objectifs : Menace permanente des espaces libres (démarquage)

Capacité à choisir la bonne forme de jeu (déployé, pénétrant et jeu au pied)

Assurer la continuité du joueur qui avance en évitant les blocages Jouer avec l'espace avant de jouer avec le ballon.

2 - Jeu au pied course du porteur de balle

Observables : Jeu au pied quelques fois utilisé, ballon directement rendu à l'adversaire sans pression

Le porteur de balle court très souvent en travers pour contourner la défense

Le porteur de balle termine très souvent au sol (rucks nombreux)

Objectifs :

Capacité à choisir la bonne forme de jeu (déployé, pénétrant et jeu au pied)

Assurer la continuité du joueur qui avance en évitant les blocages

3 - Organisation défensive

Observables : Commence à se décentrer du ballon mais reste très serré autour du ballon (marquage peu fait)

Commence à être efficace au plaquage (engagement au contact) mais encore des problèmes de postures pour être en sécurité

Adapte son comportement en fonction de son placement par rapport au porteur de balle

Capable de récupérer et contre-attaquer sur les pertes de balles adverses

Objectif :

Collectif total :

Organiser la montée défensive collective qui couvre tous les espaces (Large et profond) + Presser collectivement pour Contre Attaquer

Cellule défensive :

Cibler les menaces +Adapter mon comportement (plaqueur/assistant plaqueur) en fonction de mon placement par rapport au plaqueur



# OBSERVABLES ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U12

## Phases de fixation (joueurs en mouvement et arrêt momentané du ballon) + Luites et contacts

### Observables :

- Ballon tenu rarement à 2 mains
- Pas assez de travail d'appui
- Utilisation des appuis hauts peu efficace (raffut)
- Trop rapidement et systématiquement au sol
- Les appuis ne sont pas présents, les épaules et la tête trop basse (en dessous du bassin)
- Reste au dessus du ballon ou tombe au sol (ne vise pas la menace)

### Objectifs :

Au duel : • Lire le rapport de force • Jouer son duel avec de la vitesse en évitant l'adversaire (appuis bas et haut) • Pour les soutiens : adapter son comportement en fonction de son placement par rapport au porteur de ballé : menacer, converger, continuer ou soutenir pour conserver

Au contact : • Chercher à rester debout et faire une passe • Maitriser la chute (sécurité) • Libérer le plus loin possible dans son camp (passe possible) • Chercher la menace pour l'enlever • Entrer dans l'axe, position de course basse et finir debout



# OBSERVABLES ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE U12

## Lancements de jeu (joueurs et ballon arrêtés)

### Observables :

- La conquête ne permet pas d'avoir beaucoup de ballons utilisables
- Les joueurs commencent à lire les rapports de force
- Le premier attaquant ne pèse pas sur la défense
- Peu de lien «avant-3/4»
- Les courses sont fuyantes
- Problème de qualité de passe et de réception

### Objectifs :

- Se placer pour franchir la ligne d'avantage au plus vite
- Travail de passe spécifique (9-10-12)
- Temps de départ et direction de course
- Choisir le lancement en fonction l'adversaire
- Construire la position et la course du 1er attaquant (souvent le 10) en fonction de la défense et de la zone à attaquer
- Construire les connexions entre avants et 3/4

# LES U12 À SAINTES

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4	Cycle 5
U12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analytique plaquage</li> <li>Jeu total - Continuité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Défendre ensemble</li> <li><b>État d'esprit !</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gagner son duel off</li> <li>Continuité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zones de combats (plaquages et rucks)</li> <li>Repères collectifs de jeu à 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aller jouer où c'est facile (surnombre et espaces libres)</li> <li><b>Familles !</b></li> </ul>

Les cycles vont de vacances à vacances et durent entre 6 et 8 semaines. Ce choix est motivé car le calendrier des formes de pratique est le même.

- Contenus et vocabulaire techniques (*mettre des mots sur des attitudes et chercher la progression par l'autocritique /attendus*)
- Gros temps de pratique (*entraînements très courts*)
- Former un joueur saintais

- Développement de la capacité de lecture et de prise de décision (*le rugby se joue*)
- Volonté de jouer tout vite et d'être agressif
- Apprentissage progressif du projet de jeu :  
Jeu de rôle / 1 animateur + 1 fond de terrain



U14

# CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC U14

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>

# RÈGLEMENTS U14

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.

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.

# RÈGLEMENTS U14



10x10



100x70m

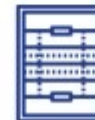


Max 65 min sur ½  
journée  
Max 90 min sur 1  
journée

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



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

Rugby  
éducatif

# OBSERVABLES U14

## Mouvement général (ballon et joueurs en 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.



# OBSERVABLES U14

## Gestion des contacts et des luttes

Les joueurs devraient maîtriser les problèmes liés au combat au corps à corps.

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.





# OBSERVABLES U14

## 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.



# OBSERVABLES U14

## 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 U14 – 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**

# OBJECTIFS U14 – MOYENS D'ACTION

## Moyens 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 défensifs

- 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

# ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

## Mercredi – 1h30

- Déverrouillage – 5min
- Technique individuelle de mains/pieds – 10min
- Collectif total – 15min

*Circulation offensive dans le jeu courant ou sur lancements*

- Situation thématique – 15min

*Fermée au début puis de plus en plus ouverte afin d'arriver à des situations réelles de match*

- Collectif réduit – 15min

*En lien avec la thématique*

- Situation thématique – 10min

*1 situation assez ouverte*

- Pouilhen/Fernal – 10min

## Vendredi – 1h15

- Déverrouillage – 5min
- Technique individuelle de mains/pieds – 10min
- Jeu de lignes – 15min
- Circulation offensive – 25min



# LES U14 À SAINTES

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4	Cycle 5
U14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zones de combats (plaquage et rucks)</li> <li>Organisation autour des rucks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relances de jeu (Rouge / Plus / Jaune)</li> <li>Jeu total</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circulation et pression défensive (asphyxier l'adversaire, faire comprendre que ce ne sera pas facile pour l'adversaire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principes simples de circulation offensive (systématiser 2 ou 3 choses par zones de jeu) - &gt; Faire les choses bien !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En fonction de la saison</li> </ul>

Les cycles durent entre 6 et 8 semaines. Ils peuvent s'écourter ou rallonger en fonction de l'évaluation faites en match.

Mise en place des principes de base du projet de jeu :

- Circulation offensive et défensive
- Organisation sur relance de jeu
- Stratégie de jeu (zones de terrain)

**U16/U19**

# CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC U16/U19

- Se sont des adolescents et certains vont vers l'adulte.
- Aspect de formation encore présent mais la compétition est extrêmement présente.
- Phase de brassage (Challenge Max Brito) pour déterminer le niveau R1 ou R2.
- Formule championnat avec matchs aller-retour + Phases finales si bons résultats.
- Jeu à XV (catégorie C) : 2x35min de jeu, mêlée au gain du ballon, plaquage à la ceinture et en dessous.



# ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

## Mardi et Mercredi – 1h30

- Déverrouillage – 10min
- Collectif total : U16 vs U19 – 20min  
*Circu off dans le jeu courant ou sur lancements*
- Situation thématique de référence: séparer U16 et U19 – 15min

*Fermée au début puis de plus en plus ouverte afin d'arriver à des situations réelles de match*

- Situation thématique : séparer U16 et U19 – 15min

*1 situation qui change chaque semaines*

- Collectif réduit : séparer U16 et U19 – 30min

*En lien avec la thématique*

## Vendredi – 1h30

- Déverrouillage – 10min
- Séparer U16 et U19 : Jeu de ligne + Collectif total à vide – 30min
- Opposition U16 vs U19 avec bouclier ou touch – 30min
- Discours coachs – 10min

# LES U16/U19 À SAINTES

Pas de cycles mais un planification par période de bloc de match et de nécessité.

Mise en place du projet de jeu complet :

- Circulation offensive et défensive
- Organisation sur relance de jeu
- Jeu aux postes
- Stratégie de jeu (zones de terrain)



**U18F**

# CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC U18F

- Se sont des adolescentes.
- Aspect de formation encore très présent car beaucoup de débutantes
- Formule championnat avec matchs aller-retour + Phases finales.
- Jeu à X : 3x20min de jeu sur tout le terrain, mêlées simulées à 5vs5, plaquage à la ceinture et en dessous.

# ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

Lundi et Jeudi – 1h15

- Déverrouillage – 10min
- Technique individuelle de mains/pieds – 10min
- Situation thématique – 15min

*Fermée au début puis de plus en plus ouverte afin d'arriver à des situations réelles de match*

- Collectif réduit – 15min

*En lien avec la thématique*

- Situation thématique – 10min

*1 situation assez ouverte*

- Pouilhen/Fernal – 10min



# LES U18F À SAINTES

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4	Cycle 5	Cycle 6
<b>U15-U18F</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zones de combats (plaquage)</li> <li>Circulation et pression défensive (asphyxier l'adversaire, faire comprendre que ce ne sera pas facile pour l'adversaire )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circulation offensive (familles)</li> <li>Jeu total - Continuité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zones de combats (rucks)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancements de jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En fonction de la saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En fonction de la saison</li> </ul>

Les cycles durent entre 6 et 8 semaines. Ils peuvent s'écourter ou rallonger en fonction de l'évaluation faites en match.

Beaucoup de technique individuelle en raison du niveau avec des repères de jeu les plus simplifiés possible.

## Partie 3

# Évaluation du joueur et de la joueuse



# Fiche individuelle de suivi du joueur



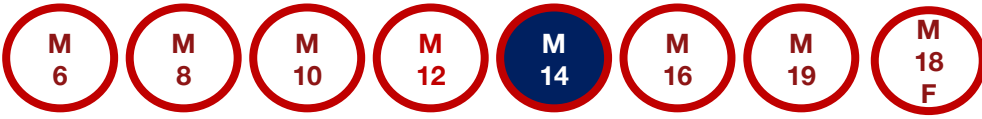




**NOM : PIERRE**  
**Prénom : Jean**  
**Date de Naissance : 01/01/2011**  
**Année(s) de rugby : 6**

**Observations particulières (situation familiale, problème quelconque, autres sports...) :**

**Super(s) pouvoir(s) :**



Vitesse et appuis / Physique (gabarit) / Combat (lâche rien) / Technique

	Octobre 2021	Remarques	Janvier 2022	Remarques	Mai/Juin 2022	Remarques
Passes	★★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'agace en cas d'échec.</li> <li>Est trop exigeant avec lui-même.</li> </ul>	★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commence à développer une intelligence situationnelle intéressante.</li> <li>Anime bien le jeu en 1<sup>er</sup> utilisateur</li> </ul>		
Attitudes avec le ballon	★★★★★		★★★★★			
Placement offensif	★★★★		★★★★			
Soutien	★★★★		★★★★★			
Plaquage	★★★★★		★★★★★			
Placement défensif	★★★★		★★★★★			
Perceptif-Décisionnel	★★★★★		★★★★★			
Maitrise des règles fondamentales	★★★★★		★★★★★			
Comportement	★★★★★		★★★★★			



# UTILISATEUR

Catégories / Niveaux	★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
<b>Avec le ballon</b>					
<b>Passes, Réception, En Mouvement</b>	N'attrape jamais le ballon	Attrape le ballon, mais a des difficultés à le garder et le transmettre	Attrape et transmet le ballon avec précision	Maitrise les différents types de passes (sèche, vissée, dans le chute, au sol)	Transmet le ballon dans la bonne zone et le bon timing avec beaucoup de vitesse et d'informations
<b>Attitudes avec le ballon</b>	Touche peu de ballons	Participe dans le jeu sans avancer	Avance seul avec le ballon	Avance avec le ballon et assure la continuité du jeu	Réussi à analyser la situation pour conserver ou continuer le jeu
<b>Jeu au pied</b>	N'arrive pas à frapper le ballon	Frappe mais sans maitriser ce qu'il fait	Maitrise le ballon lors de la frappe (orientation, lâché de balle, etc)	Maitrise le ballon et son corps au moment de la frappe (équilibre, transfert de poids, position du pied, etc)	Maitrise les deux pied
<b>Sans le ballon</b>					
<b>Placement offensif</b>	Ne participe pas à l'attaque	Capable de se reconnaître attaquant	Capable de se placer en largeur et en profondeur	Capable de se placer correctement et se démarquer	Capable de se placer de manière à être une menace constante (sur différents rideaux par exemple)
<b>Soutien</b>	N'est jamais au soutien	Capable d'être soutien sans efficacité	Capable d'être soutien avec efficacité pour la continuité du jeu	Capable d'être soutien avec efficacité à la conservation du ballon et la continuité du jeu	Capable d'analyser la défense, de donner la bonne information et de proposer une solutions adéquate au porteur de balle (lève, saute, bis, etc)

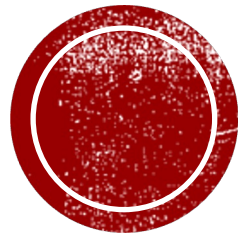
# OPPOSANT

Catégories / Niveaux	★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
<b>Plaquage</b>	Evite le contact (peur)	Essaye de s'engager mais n'arrête pas l'adversaire	S'engage et stoppe l'adversaire	Avance vers l'adversaire, le stoppe et le fait tomber avec les bons gestes	Fait tomber rapidement l'adversaire et revient vite au jeu pour enchaîner
<b>Placement défensif</b>	Ne participe pas à la défense	Capable de se mettre entre le porteur de balle et l'en-but	Capable de former la ligne et d'identifier son vis-à-vis	Capable de monter avec ses partenaires	Capable de communiquer et d'adapter le type de montée afin d'annihiler l'attaque adverse (gestion rapport de force)

# MENTALEMENT

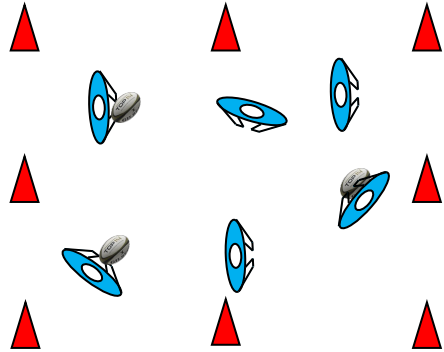
Catégories / Niveaux	★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ★
<b>Perceptif-Décisionnel</b>	Reste en retrait	Se porte timidement volontaire	Se porte volontaire mais hésite à prendre des décisions	Prend des décisions	Prend des décisions et analyse ses choix
<b>Maitrise des règles fondamentales</b>	Ne comprend et n'assimile aucunes des 4 règles	La marque	La marque + Le hors jeu	La marque + Le hors jeu + Le tenu	La marque + Le hors jeu + Le tenu + Les droits et devoirs du joueurs
<b>Comportement</b>	Ne respecte pas les valeurs de l'US Saintes Rugby				Respecte les valeurs du club





# SITUATIONS DE RÉFÉRENCES

Utilisateur avec ballon en U6/U8 (passes, réception, en mouvement, jeu au pied)

**Titre:** Carré magique**Objectif:** Apprendre à manipuler le ballon**Temps:** 10min**Situation:****Consignes:**

Les joueurs/joueuses circulent dans le terrain et se transmettent les ballons.

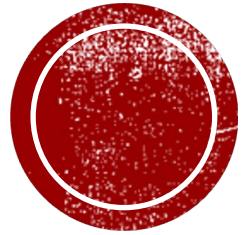
Il effectuent les tâches données par l'éducateur (autour de la taille, entre les jambes, en l'air, au pied, etc)

**Comportements attendus:**

- Ne pas faire tomber le ballon
- Prendre son temps (pas vite mais bien)

**Evolutions:**

- Augmenter le rythme de circulation
- Réduire l'espace pour faire attention à ne pas entrer en contact avec les autres



# SITUATIONS DE RÉFÉRENCES

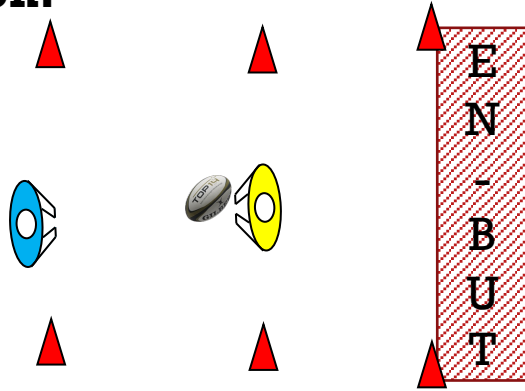
Opposant en U10 (plaquage)

## Titre: Duel

**Objectif:** Empêcher l'adversaire de marquer

**Temps:** 10min

**Situation:**



**Consignes:**

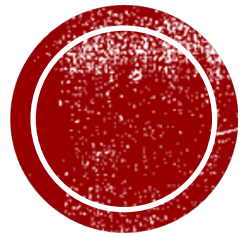
Le défenseur donne le ballon à l'attaquant pour lancer le jeu.  
L'utilisateur doit marquer et l'opposant l'empêcher de marquer en le plaquant.

**Comportements attendus:**

- Avancer pour mettre une pression (ne pas attendre)
- Ne pas se jeter mais cadrer l'utilisateur
- Protéger sa tête en ouvrant son épaule
- Engager l'épaule en premier
- Serrer avec ses bras les jambes de l'utilisateur
- Accompagner au sol
- Ne pas subir (pas de perte de terrain)
- Se relever vite

**Evolutions:**

- L'attaquant lance le jeu
- Augmenter l'espace
- Départ de l'attaquant depuis plusieurs endroits possibles
- Augmenter le rythme pour voir la capacité d'enchaîner les taches



# SITUATIONS DE RÉFÉRENCES

Utilisateur avec et sans ballon en U14 (attitudes avec le ballon, soutien)

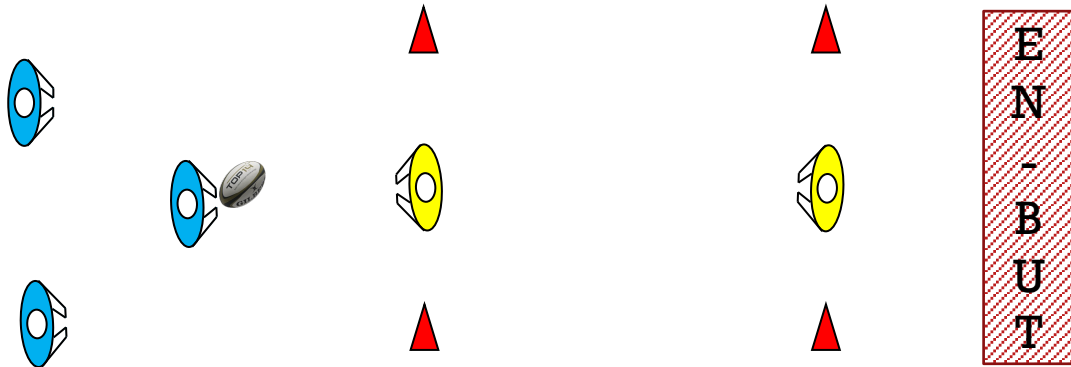


## Titre: Duel et continuité

**Objectif:** Assurer la continuité du jeu debout

**Temps:** 20min

**Situation:**



**Consignes:**

Le porteur de balle joue son duel pour aller marquer.

S'il est prit, utilisation des soutiens.

Répétition de la situation avec un +1

**Comportements attendus:**

- Balle à deux mains
- Changement de rythme au changement de direction
- Ballon loin du défenseur + Utilisation du raffut
- Accélération au franchissement
- Pas de passe avant de passer la ligne des épaules du défenseur
- Communication
- Reprise de l'axe du terrain avant de jouer contre le +1
- Retour au jeu rapide

**Evolutions:**

- Varier le départ des soutiens (assis, en gainage, course opposée, etc)
- Mettre 2 défenseurs en premier rideau



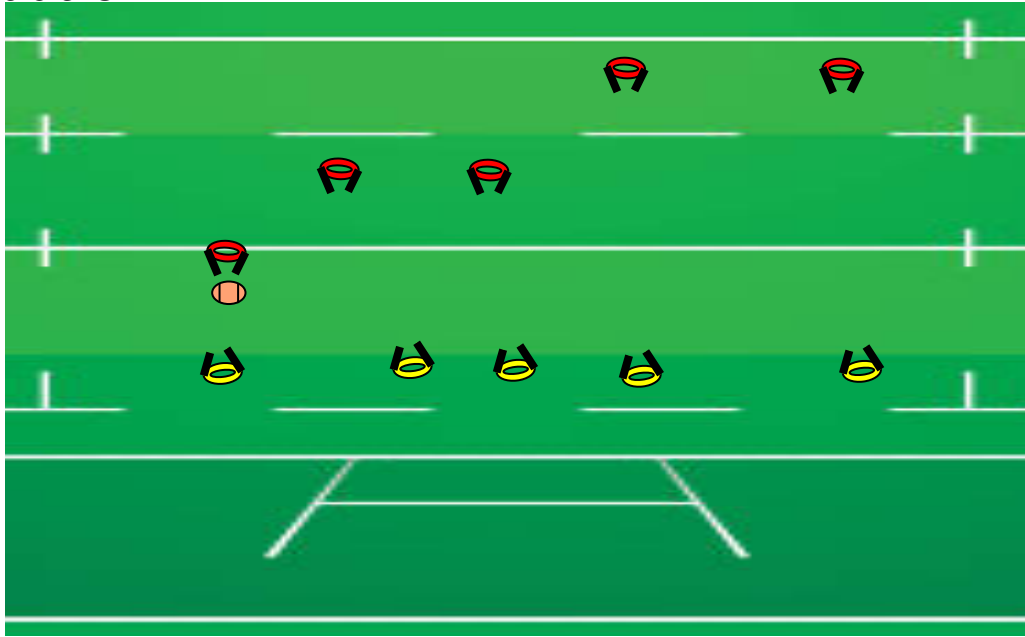
# SITUATIONS DE RÉFÉRENCES

Toutes catégories : placements offensif et défensif, perceptif/décisionnel, maîtrise des règles fondamentales

## Titre: 5 vs 5

**Objectif:** Se mettre en situation réelle de match

### Situation:



**Temps:** 2x7min

### Consignes:

Règles T+2sec ou JCO FFR par catégorie

### Comportements attendus:

- S'impliquer dans le jeu (acteur et non spectateur)
- Prise d'initiatives
- Avancer pour marquer
- Gagner ses duels off et déf
- Assurer la continuité du jeu (pas de ballon arrêtés)

### Evolutions:

- Jouer sur les distances
- Varier les lancements (duel dès le début, balle en l'air, balle au sol, etc)