



Dossier Qualités Physiques

Le Rugby à XV



Tables des matières

1	Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité ..	4
1.1	Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir dans l'activité.....	4
1.2	La différenciation des qualités physiques requises selon les postes de jeu	7
1.3	Analyse des autres qualités requises à haut niveau : mentales, neuro-informationnelles, relationnelles, tactiques, facteurs constitutionnels	16
1.4	Présentation de deux sportifs de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources.....	20
2	Analyse des qualités physiques pour les Moins de 16 ans	23
2.1	Qualités physiques qu'il faut développer en priorité pour la catégorie Moins de 16 ans et comment les développer à cet âge.....	23
2.2	Précautions qu'il faut respecter pour cette catégorie d'âge.....	24
3	Evaluation des qualités physiques de mon groupe.....	25
3.1	Qualités physiques que j'ai choisi de tester	25
3.2	Présentation des tests	25
3.3	Résultats des tests et analyse.....	30
4	Entraînement des qualités physiques du groupe	38
5	Evaluation diagnostique et planification de l'entraînement....	39

Introduction

Le rugby est un sport collectif de combat qui comprend évitement et lutte voici l'essence de ce sport dit de gentleman jouer par des brutes. Ce sport oppose deux équipes de 15 joueurs plus 8 remplaçants maximum suivant les compétitions. Un match comprend deux mi-temps de 40 minutes.

Chaque joueur occupe un poste ou des rôles précis en fonction de ses qualités et faiblesses. C'est un sport d'équipe qui regroupe donc technique, physique et tactique.

Le rugby est caractérisé par une très grande dépense énergétique et d'efforts à hautes intensités. Il est important de dire que le rugby depuis son professionnalisme est en évolution continué depuis plus de 25 ans.

Le temps de jeu effectif se voit évoluer passant de 20 minutes par mi-temps à 40 minutes pour donner vie à un rugby plus spectaculaire.

La conséquence principale est l'évolution perpétuel des règles qui entraîne un jeu moins agressif mais beaucoup plus rapide et demande un long effort physique.

Pour faire face à ce rugby moderne l'évolution morphologique des joueurs de haut niveau est en forte augmentation depuis ces 20 dernières années où l'on constate en moyenne une hausse de la taille de (+4,4cm en 20 ans, INSEE) et du poids (+10.4kg en 20 ans, INSEE).

La préparation physique est un atout majeur à chaque équipe et permet de repousser les limites des joueurs et sont différente suivant les qualités physiques de l'équipe.

Le rugby est caractérisé par une alternance de trois phases de jeu bien définies, les phases dites de mouvement générale, statique (ordonnée), et de fixation. On peut rajouter aussi trois formes de jeux qui est déployer, pénétrant, jeu au pied (triple variante fondamentale de RENÉ DELEPLACE) ainsi les qualités de puissance, vitesse, endurance, souplesse, et adresse, sont des qualités primordiales aux joueurs de rugby pour pouvoir utiliser toute ces formes de jeux et les alterner au bon moment



Figure 1: Angleterre-France lors des 6 nations

1 Analyse des ressources requises au rugby de haut niveau

1.1 Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir dans l'activité

Il existe plusieurs qualités physiques au rugby de hauts niveaux, le joueur utilise à la fois son endurance (aérobie) sa vitesse (anaérobie alactique), sa puissance, sa souplesse, et son adresse. Le joueur de rugby est un joueur très complet.

L'endurance (aérobie) : C'est la capacité qu'a un joueur, à maintenir un effort intense de façon continue. Sur le plan physiologique elle peut être définie comme la capacité à maintenir un pourcentage élevé de sa consommation maximal en O₂ (VO₂max) sur une durée le plus long possible. Elle est mise en place lors d'efforts d'intensité moyenne d'une durée supérieure à 12 minutes. En s'entraînant entre 70 et 85% de sa fréquence cardiaque maximale. Dans le rugby cette endurance est très présente car utiliser pendant tout le match. Une étude de 2012 de la Fédération Australienne révèle qu'en moyenne leurs joueurs internationaux ont une activité de 60 à 70 min sur un match de 80 min de temps de jeu, en comptant les récupérations sur les phases ordonné.



Figure 2: L'Équipe australienne pendant un test aérobique

La vitesse (anaérobie alactique) : Elle différencie le plus les rugbymans entre eux c'est une qualités physique primordiale pour battre un défenseur en 1c1 ou même le rattraper lorsque l'on défend. Cette vitesse maximale est une des données relatives à la capacité anaérobie alactique du joueur. En effet selon les postes cette qualité ne va pas être aussi développée, ex : entre un pilier et un ailier. Certain rugbysman ont cette qualité supérieure aux autres et peuvent courir le 100m en moins de 11 secondes ex : Bryan HABANA 10s2 au 100m. C'est une qualité à ne surtout pas négliger pour les joueurs allant de N°9 à 15. La vitesse dépend de la musculature et des fibres recruter elle dépend aussi de la contraction musculaire maximale en un temps minimum



Figure 3: All Black-Canada coupe du monde 2019

La puissance : Elle est définie, au rugby, comme la capacité à déplacer le plus rapidement possible une charge la plus lourde possible. Appelée aussi force-vitesse (optimal) car elle est le produit de ces deux autres qualités. Cette puissance reflète l'essence rugby. Un joueur puissant permet à l'équipe d'avancer et conserver la balle il est souvent utilisé pour franchir la ligne d'avantage. On parle aussi de rapport poids/puissance, ce rapport est une des caractéristiques du joueur de rugby.



Figure 4: Josua Tuisova l'un des joueurs le plus puissant au monde

-Au point de vue vitesse (capacité anaérobie alactique) est l'une des principales formes de sollicitation motrice (comme la mobilité). La vitesse va permettre aux

muscles de développer de la force et d'accomplir dans des conditions données des actions motrices en un temps minimal. On peut donc dire que la vitesse est une qualité physique liée au facteur musculaire qui s'exprime de différentes façons : rapide ou vif. Quelle que soit la manière dont elle s'exprime, elle représente une rapidité de déplacement lors d'un mouvement cyclique ou acyclique.

-Au point de vue force avec les travaux d'Isaac Newton qui définit la force comme une action mécanique capable de provoquer une accélération qui produit donc de la vitesse de déplacement ou de déformation du corps. Cette approche mécanique de la force de déplacement c'est un élément déterminant dans la pratique du rugby car nous savons que lorsque deux corps s'opposent, celui qui produit le plus de force repousse ou déforme l'autre. Pour développer cette force il nous faudra attendre les travaux de Zatsiorski en 1996 pour définir la force maximale.

La souplesse : C'est « la capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude, que ce soit de façon active ou passive » (R.Manno, 1992), La souplesse est une qualité qui n'est pas répartie à chacun des joueurs, elle est associée à des postes ou des rôles spécifiques qui exigent une technicité particulière ex : Saut en touche ou en récupération de jeux au pied hauts, sur la passe pour allonger une passe il faut avoir une grande souplesse au niveau du coude du poignet et des doigts.



Figure 5: Fabien Pelous, lors d'une séance d'étirements à Marcoussis en 2003

On distingue cependant 2 sous-parties de la souplesse :

- La souplesse articulaire (également appelée laxité).
- La capacité d'étirement (qui concerne principalement les muscles, tendons et ligaments).

Les principaux facteurs limitants à cette souplesse sont les facteurs anatomique et physiologique (l'âge, le genre, les structures de l'articulation, tonus musculaire, capacité d'étirement des tendons, ligaments et capsules articulaires et enfin le degré d'échauffement de l'athlète).

L'adresse : Permet de maîtriser des actions motrices avec précision et économie et permet également d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs. Les habiletés motrices de manipulation et de coordination comprennent les mouvements qui consistent à donner une force à des objets ou à recevoir une force provenant d'objets. Lancer, attraper, botter, piéger et frapper sont considérés comme des habiletés de motricité globale, fondamentales de manipulation et de coordination. Dans ce sport collectif de combat avec ballon. Il est nécessaire d'avoir cette qualité notamment en phase de

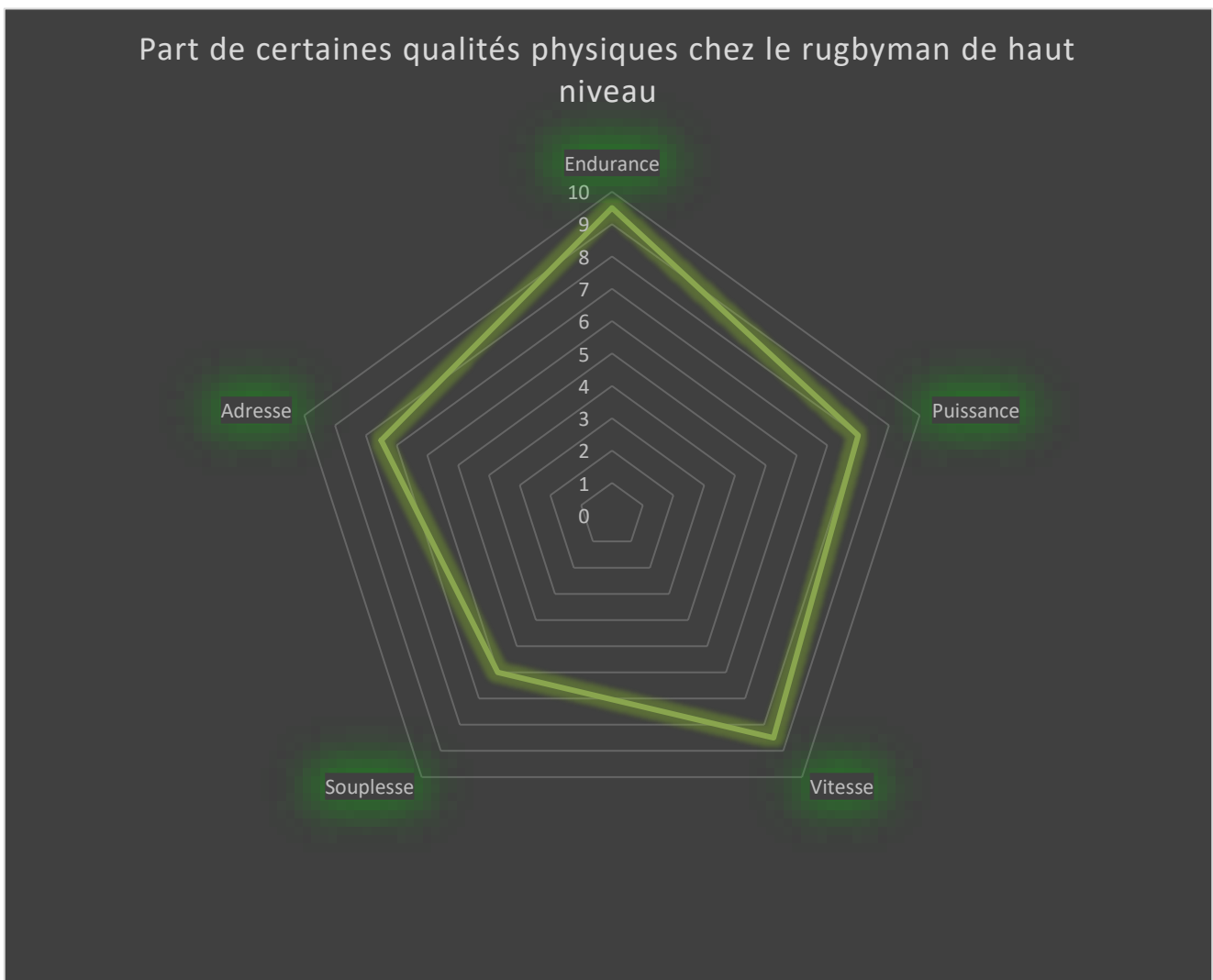


Figure 6: Virimi Vakatawa (g) passe le ballon lors du match des Six Nations contre l'Ecosse

mouvement générale pour pouvoir passer rattraper taper au pied, mais aussi en phase ordonner pour pouvoir soit se placer en mêler soit lifter en touche. Bien que les habiletés de locomotion et de stabilité constituent des compétences fondamentales essentielles pour le déplacement du joueur sur le terrain et lui apportent la capacité de base pour jouer au rugby, les habiletés de manipulation et de coordination sont extrêmement importantes dans les compétences de rugby dont le joueur aura besoin

	Qualités Physiques				
	Endurance	Puissance	Vitesse	Souplesse	Adresse
Contrainte	Psychologie	Biomécanique	Physiologique	Biomécanique	Neuro-info
	Biomécanique	Psychologique	Psychologique		Biomécanique
	Physiologique		Biomécanique		

Figure 7: Contrainte liée aux qualités physiques



1.2 La différenciation des qualités physiques requises selon les postes de jeu

Le rugby est un sport qui implique plusieurs rôles lors d'un match et ainsi doit être assumé par tous les joueurs. Chaque rôle requiert des qualités spécifiques ex : le rôle de lifter un joueur en touche requiert beaucoup de puissance et d'endurance musculaire contrairement à une tâche de course de débordement où la vitesse est une qualité qui domine. Le rugby a donc 15 postes spécifiques pour faire face à ces nombreux rôles, certains joueurs peuvent être capables de polyvalence (occuper un autre poste que le sien) ou de suppléance (occuper un autre rôle que le sien).

Les avants ((Piliers), (Talonneur), (2ème Ligne), (3ème Ligne ailes et centre))

Les Piliers N°1 et 3

-Présentation

Les piliers sont des joueurs de première ligne ce qui indique qu'ils sont constamment au combat que ce soit sur phase statique mais également sur phase de mouvement générale. Ils sont caractérisés de joueur solide mais peu mobile. Le pilier gauche N°1 est dit plus mobile que le pilier droit N°3. Ils sont aussi plus petits que les autres joueurs du paquet d'avant car l'on recherche un centre de gravité très bas pour maintenir une mêlée fermée stable (poids moyen d'une mêlée fermée 850kg)

-Rôles

En mêlée fermée le pilier droit ne pousse quasiment pas et sert de point d'encrage tandis que le pilier gauche lui pousse et cherche à déstabiliser son partenaire adverse. En touche, ils sont lifteurs c'est eux qui lèvent leur partenaire (qui parfois dépasse les 100kg) pour gagner le ballon.

-Evolution

Durant les années le rugby devient beaucoup plus moderne et l'on demande au pilier d'accomplir beaucoup plus de rôles, notamment celui d'être plus mobile et adroit pour intervenir dans le jeu de mouvement que ce soit en forme pénétrante ou ils sont sollicités pour franchir le premier rideau défensif ou en forme de passe pivot ou pour des courses en leurre (course qui permet de resserrer la défense sans jamais avoir de ballon).

-Préparation

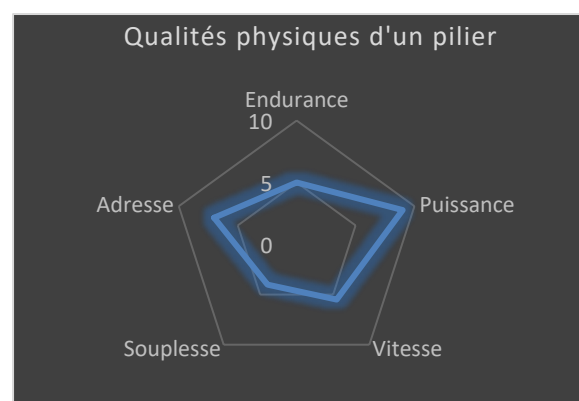
Travail de jeu, renforcement cervical, musculation spécifique pour augmenter leurs qualités physiques de puissance et d'endurance musculaire

Entre 1967 et 2015, le poids moyen du pilier est passé de 89kg à 127kg.

La qualité d'endurance est peu développée à ce poste les joueurs ne peuvent pas tenir un match entier ils jouent en moyenne entre 45 et 60 minutes par match même si certains sont capables de jouer un match entier ex de Cyril Baille Pilier gauche de l'équipe de France



Figure 8: Cyril Baille l'un des meilleurs piliers gauches du monde



Le Talonneur N°2

-Présentation

Tous comme les piliers il est joueur de première ligne ce qui indique qu'il est constamment au combat que ce soit sur phase statique mais également sur phase de mouvement générale. Il est caractérisé de joueur solide et un peu plus mobile que les piliers. Il est aussi plus petit que les autres joueurs du paquet d'avant car l'on recherche un centre de gravité très bas pour maintenir un mêlée fermier stable (poids moyen d'un mêlée fermier 850kg)

-Rôles

En mêlée fermier le Talonneur doit quant à lui talonner le ballon après introduction d'où son nom de Talonneur. En touche il est lanceur il requiert donc une forte qualité d'adresse pour que son lancer soit le plus précis possible

-Evolution

Durant les années le rugby devient beaucoup plus moderne et l'on demande au Talonneur d'accomplir beaucoup plus de rôle, notamment celui d'être plus mobile et adroit pour intervenir dans le jeu de mouvement que ce soit en forme pénétrante ou ils sont sollicités pour franchir le premier rideau défensif ou en forme déployer ou ils sont sollicités pour des passe pivot ou pour des courses en leurre (course qui permet de resserrer la défense sans jamais avoir de ballon).

-Préparation

Travaille de joug, renforcement cervical, musculation spécifique pour augmenter leurs qualités physiques de puissance et d'endurance musculaire

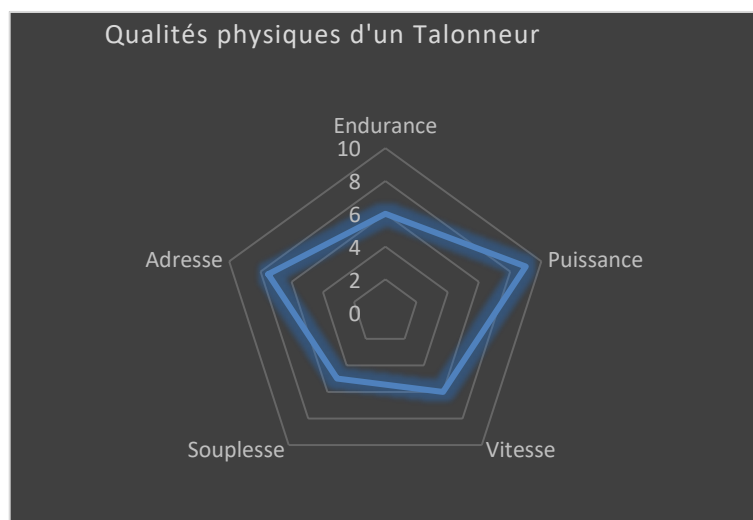
Entre 1995 et 2015, le poids moyen du talonneur est passé de 94,2kg à 104kg.

La qualité d'endurance est peu développée à ce poste les joueurs ne peuvent pas tenir un match entier il joue en moyenne entre 55 et 65 minutes par match même si certains sont capable de jouer un match entier ex de Julien Marchant Talonneur de l'équipe de France

A noter aussi que durant les dernières années ce sont les talonneurs qui sont capitaine de l'équipe de France



Figure 9: Julien Marchand Capitaine de l'équipe de France et l'un des meilleurs joueurs du monde



Les deuxièmes lignes N°4 et 5

-Présentation

Ces deux joueurs sont les plus grand de l'équipe en moyenne ils avoisinent les 2m. Ils représentent le deuxième maillon de la mêlée(poids moyen d'une mêlée fermée 850kg).Ils sont aussi caractérisés d'homme de l'ombre car ils fournissent un gros travail sans être vu des autres.

-Rôles

En mêlée fermée les deuxièmes lignes doivent quant à eux resserrer la première ligne entre elle et leur permet de bien s'y installer, il rajoute une nouvelle pousser pour le gain du ballon . En touche se sont souvent les sauteurs, du fait de leur grande taille ils permettent de sauter plus haut et gagner beaucoup de ballon, ils requièrent donc une forte qualité d'adresse et d'équilibre pour capter le ballon à plus de 4 mètres de hauteur. Ils sont également très importants dans les phases de fixation pour la conservation du ballon (déblayage et nettoyage). Se sont aussi ceux avec les meilleures statistiques de placage qui en moyenne sont à 20 placages par match (quand les matchs sont rude ex les 6 nations)



Figure 10: Eben Etzebeth, joueur sud-africain évoluant au RCT(France) et l'un des meilleurs à son poste

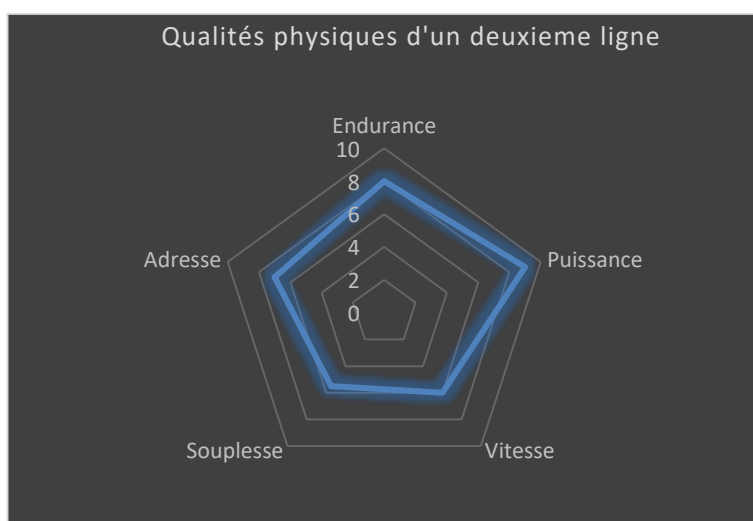
-Evolution

Très longtemps enfermer dans un rôle de défenseur et de gratteur. Le rugby devenant plus moderne les deuxièmes lignes se voient plus mobile et viennent souvent en tant que première attaquant après le N°10

-Préparation

Disposant d'un physique hors norme et devant être efficace dans les zones de combat, ils doivent avoir une condition physique irréprochable. Entre 1977 et 2015, le poids moyen de la deuxième ligne est passé de 101kg à 118kg.

La qualité d'endurance est bien développée à ce poste les joueurs peuvent tenir un match entier mais la quantité de travail fournis dans les rucks et les choques qu'ils doivent encaisser est plus éprouvant que l'activité cardio-pulmonaire ne l'est. Ils sont donc remplacés plus pour les préserver que par la fatigue



Les Troisièmes Lignes N°(6-7(Troisième ligne Aile)-8(troisième ligne Centre)

-Présentation

Joueurs extrêmement polyvalents, ils sont le lien nécessaire entre les avants et les trois-quarts. Ce sont très souvent les 1ers défenseurs, notamment sur les phases de fixation et il se doivent d'avoir une condition physique irréprochable (endurance, puissance, vitesse) pour arriver très rapidement sur le ballon et annihiler les ambitions adverses. Le numéro 8 (troisième ligne centre) s'il a les mêmes caractéristiques que ces coéquipiers se retrouvera plus aisément en 2nd ou 3ème rideau pour jouer les ballons de récupération. Le 6 est troisième ligne aile gauche et le 7 droits. La technique individuelle est donc très importante car il faut être compétent au combat mais également à la passe et à la vision du jeu. De plus ils participent très souvent à l'intégralité du match (les entraîneurs mettant la plupart du temps 1 seul remplaçant 3ème ligne et donc 1 joueur pour 3 troisièmes lignes). Le troisième ligne fait en moyenne 1m90 pour 106kg.



Figure 11:Richie McCaw Elu 3 fois meilleure joueur du monde

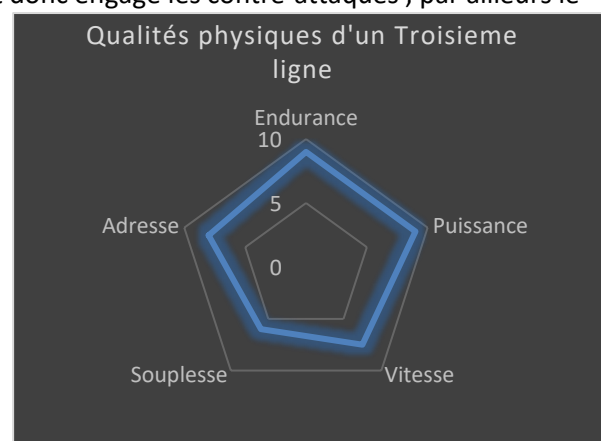
-Rôles

Le troisième ligne aile est le joueur le plus polyvalent de l'équipe. Il doit être le premier soutien et le premier accélérateur dans l'évolution du jeu. Et sur le plan défensif, il doit récupérer le ballon là où il se trouve. La troisième ligne aile tout comme les deuxièmes lignes sont de très gros plaqueurs. Dans les phases de conquête, ils sont les premiers intervenants puisqu'ils sont placés sur les extérieurs. En mêlée, le troisième ligne aile est à la fois lié à la mêlée et le premier à en sortir. Il a beaucoup d'informations car il a une vue périphérique sur le jeu. Il voit le ballon sortir de la mêlée, il sait où sont placés les joueurs, il sait où le jeu va aller. Il a donc une capacité d'intervention très rapide, tout en étant efficace dans la poussée. En touche il peut intervenir en tant que sauteur, lifteur, relayeur ou verrouilleur de touche.

Le troisième ligne centre a exactement les mêmes rôles que ses compères à la différence que lui doit couvrir le troisième rideau sur les coups de pied de dégagement et donc engage les contre-attaques, par ailleurs le troisième ligne centre en majorité est plus massif que les troisième ligne aile.

-Evolution

De tous temps, les troisièmes lignes jouent un rôle important dans l'équipe. Leurs rôles au fil des années n'évoluent guère puisqu'on leur demande, comme à tous les autres, de soutenir, de récupérer et de se déplacer. Si l'évolution il y a, elle se situe davantage dans la reconnaissance et dans la médiatisation de ce poste. S'il est vrai que le numéro 8 était souvent mis en avant par le fait qu'il récupérait des ballons sur 2ème et 3ème rideau et qu'il pouvait les jouer, les troisièmes lignes ailes restaient un petit peu plus dans l'ombre ; Des joueurs comme MC CAW ou PICAMOLES ont permis d'obtenir une certaine reconnaissance du poste. En fonction des nations et des ambitions de jeu, le rôle et les qualités des numéros 6 et 7 sont plus ou moins proches



-Préparation

Une troisième ligne va courir pendant une grande partie du match à une vitesse moyenne avec des temps de repos très courts, il va devoir être sur tous les regroupements et mêlées spontanées et plaquer tout ce qui bouge. Lors de la récupération du ballon, il doit être explosif, faire parler sa vitesse et chercher à gagner un maximum de terrain. Une d'endurance et de résistance à la fatigue est essentiel pour coller au plus près aux attentes du jeu. De plus il doit être très adroit car porte souvent le ballon, les capte en touche. C'est le joueur le plus complet de l'équipe car il remplit toutes les qualités physiques au plus haut point.

Les arrières ((Demis de mêler N°9 – Demis d'ouverture N°10),(les trois-quarts (les centres N°12-13,les ailiers N°11-14, L'arrière-N°15)))

La charnière Demis de mêler N°9 – Demis d'ouverture N°10

-Présentation

Composée du numéro 9 et du numéro 10, la charnière coordonne la gestion et la mise en place du jeu de l'équipe. Leur communication et leur entente est primordiale pour la réussite de l'équipe. Il ne peut y avoir de grandes équipes sans une bonne charnière. Le demi de mêler organise les avants, tandis que le demi d'ouverture organise les trois-quarts, les deux ensembles font un lien direct entre les avants et les trois-quarts.

-Rôles

Demis de mêler : Le numéro 9, demi de mêlée, a pour but d'animer le jeu en le dynamisant ou au contraire en le ralentissant en fonction de la situation . Il doit être agile, vif et rapide. Sa qualité de passe, son jeu au pied et sa vision sont des atouts essentiels. Il agit au ras des regroupements puis intervient très souvent en 2ème et 3ème rideau, il est le lien entre avant trois-quarts. La communication verbale et gestuelle est un atout majeur a se poste.

Demis d'ouverture : Le numéro 10, demi d'ouverture, a pour but de diriger le jeu en alternant les formes de jeu afin de créer le désordre dans la défense adverse . Sa position lui permet une bonne vision du jeu. Tout comme le 9 sa qualité de passe est importante . Une bonne qualité de jeu au pied est importante que ce soit pour dégager, occuper le terrain ou mettre la pression sur l'adversaire. Souvent « chasser » par les 3èmes ligne et il doit être vif et rapide. La communication verbale et gestuelle est un atout majeur a se poste. En défense il doit gérer la monter de sa ligne défensive et est le premier a demander de glisser pour emmener les opposant en touche



Figure 12: Antoine Dupont demi de mêler de l'équipe de France et meilleure joueur du monde actuellement



Figure 13: Romain Ntamack Demi d'ouverture de l'équipe de France

-Evolution

L'évolution du jeu n'a pas forcément trop d'impact sur ces joueurs et les mêmes qualités sont demandées. Dans l'équipe ce sont les 2 joueurs qui ont le moins évolué au niveau physique (+4cm et + 6kg) peut être par le fait qu'en tant que « directeurs » du jeu, ils parviennent à moins s'exposer aux charges à répétition. L'image à droite montre la carrure d'un ancien demi de mêler comparé celle plus haut d'Antoine Dupont on voit bien une forte augmentation musculaire c'est aussi le cas chez quelques demis d'ouvertures

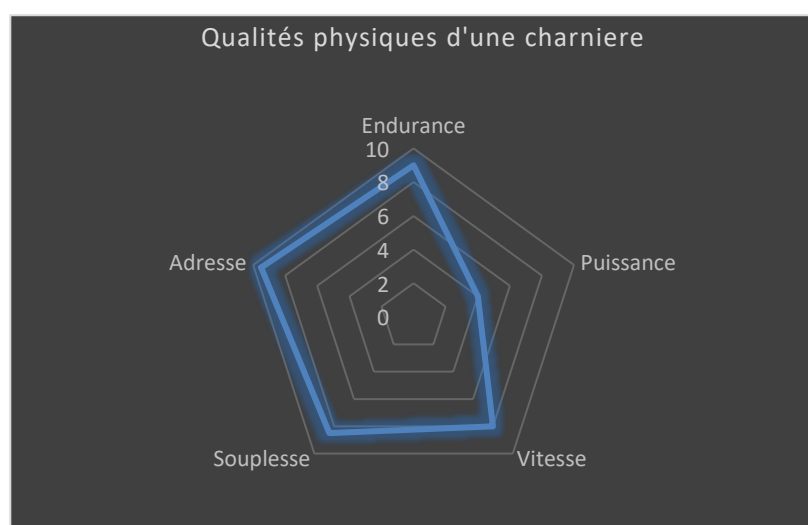


Figure 14: Dimitri Yachvili ancien demi de mêler de l'équipe de France

Préparation

Le travail technique devrait ici revêtir une dimension importante. Que ce soit concernant les passes ou le jeu au pied. Une différence peut être faite entre la préparation du 9 et celle du 10. En effet le 10 aura tendance à faire des actions relativement courtes avec des temps de repos fréquents alors que le 9 sera davantage sur une activité continue, les temps de repos se situant lors des phases statiques. Quoiqu'il en soit un travail d'endurance et de VMA est approprié et l'intégration d'un travail technique sur de la fatigue physique peut sembler intéressant pour proposer des situations en adéquation avec ce qu'ils pourront retrouver en match.

Antoine Dupont et Romain Ntamack sont à eux deux la charnière du stade toulousain mais aussi de l'équipe de France. Le fait d'évoluer ensemble dans un championnat toute l'année permet de créer des automatismes (savoir ce que l'autre va faire sans même à avoir à ne communiquer verbalement ni gestuellement). L'organisation offensive et défensive devient plus fluide ainsi que la communication entre avant et trois quarts et plus rapide. Fabien Galthié entraîneur et sélectionneur de l'équipe de France fait souvent le choix de sélectionner ces deux toulousains et surtout de les aligner lors de la feuille de match pour garder les automatismes N°9-10 dans le plan de jeu français. Une charnière comme celles-ci est un atout majeur à l'équipe.



Les Trois-quarts centre N°12-13

-Présentation

Composée de 2 joueurs installés juste après le Demi d'ouverture, présent pour créer des incertitudes dans la défense adverse mais également pour défendre la cible ils se doivent d'être rapide puissance et très bon plaqueur

-Rôles

Les trois-quarts centres s'occupent du milieu du terrain et ils se doivent d'être complémentaires pour réussir à déstabiliser la ligne adverse. Très souvent un centre est plus performant en défense et l'autre en attaque. Le 1er centre est plus costaud.

Supplantant souvent l'ouvreur, le centre doit être capable d'alterner les formes de jeu, sa technique individuelle se doit d'être importante en attaque comme en défense. Il doit être puissant pour franchir la défense adverse et rapide pour ne pas se faire rattraper ou la contourner

-Evolution

Comme l'ensemble des autres joueurs les transformations morphologiques sont importantes. De plus en plus, il est recherché

des « impact Player » pour aller pilonner les positions adverses et mobiliser un maximum de défenseurs.

Auparavant les centres jouaient davantage devant la défense pour créer des intervalles grâce aux courses et aux appels. Aujourd'hui il faut jouer au plus près de la ligne davantage voire dans les défenses il faut donc de grosses capacités physiques. Le 2ème centre conserve encore cette aptitude à déborder la défense. Il y a eu aussi plusieurs stades au niveau du premier centre au début il était massif pour essayer d'imposer la défense adverse puis le rugby est devenu plus intelligent et à laisser place à un premier centre au qualité physique d'ouvreur le rugby se jouait donc avec deux demis d'ouverture dans les lignes arrière. Puis le rugby est repassé à un rugby plus brutal et le premier centre est redevenu massif. Au jour d'aujourd'hui le rugby

est plus moderne et l'on revient au premier centre moins massif et au qualités d'ouvreur exemple l'équipe d'Angleterre a pour premier centre Owen Farrell qui a pour poste demi d'ouverture. On peut donc voir deux profils différents aux centres soit plus puissant soit plus technique et rapide

-Préparation

Les centres n'ont pas les mêmes tâches à réaliser sur un terrain et la préparation physique devrait donc être différente. Depuis plusieurs années on demande surtout aux centres d'être fort dans l'impact et le jeu homme à homme, la mise en

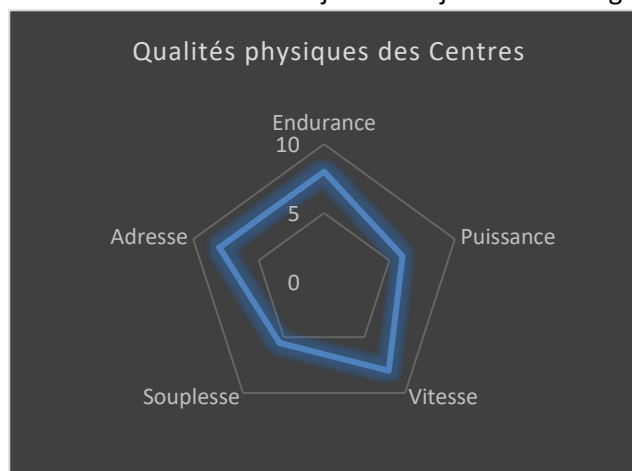
place d'un joueur plus vélocité et technique n'est pas nécessairement une priorité. La technique individuelle a été ici encore, un peu délaissée et nous pouvons le voir dans les courses et les attitudes avec ballon.



Figure 15: Ma'a Nonu 1er centre (type puissance) All-Blacks 2 fois champion du monde



Figure 16: Matt Giteau 1er ou 2ème centre (type coureur) australien 2 fois vice-champion du monde



Les Trois-quarts ailes N°11-14

-Présentation

Composée de 2 joueurs l'un installer après le deuxième centre (14) et l'autre dans le coter fermer (11), suivant le sens de jeu le 14 se retrouvera dans le coter fermer et le 11 après centre, on les appelle les finisseurs car ce sont souvent eux qui finissent les actions et marque, ils sont aussi très rapides et ont une capaciter d'anaérobie alactique très puissante car il ne se déplace pas autant qu'une troisième ligne mais font beaucoup de courses rapides et se stop.

-Rôles

Concernant les ailiers, ils ont le rôle de finisseurs mais ils assurent également les premiers et derniers remparts de la défense que ce soit sur les extérieurs ou sur le 2ème et 3ème rideau défensif. Un peu plus à l'écart du jeu ils ont la faculté à voir le jeu. Avant les ailiers étaient « enfermés » dans les 5m

-Evolution

Autrefois les ailiers était plus frêle et la qualité de passe n'était pas bonne, depuis 1995 avec la légende du rugby Jonah lomu ailier très puissant surnommer l'autobus, il n'est pas rare et cela devient même très fréquent de voir des ailier de plus en plus puissant ex Josua Tuisova ailier fidjien interdit de musculation avec poids au RCT car il explosait tous les records même ceux des avants. On peut donc voir deux types d'ailier type vitesse ou type puissance certain arrive à combiner les deux

-Préparation

La préparation aux courses de vitesse avec peu de temps de récupération est primordiale pour pouvoir être capable de courir défendre sur les extérieurs et si contre-attaque repartir aussi vite.

La technique individuelle a été ici encore un peu délaissée et nous pouvons le Voir dans les courses et les attitudes avec ballon.

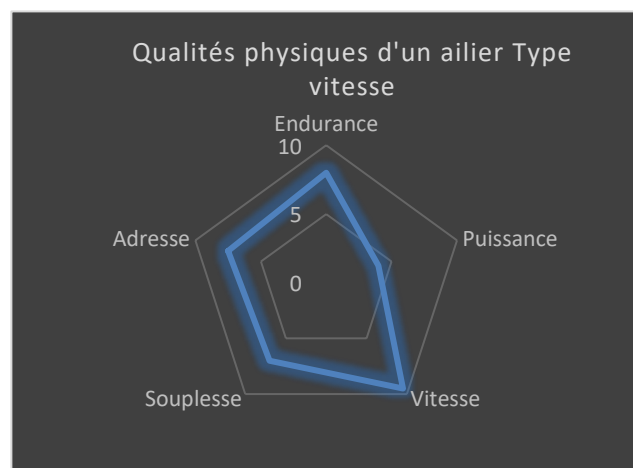
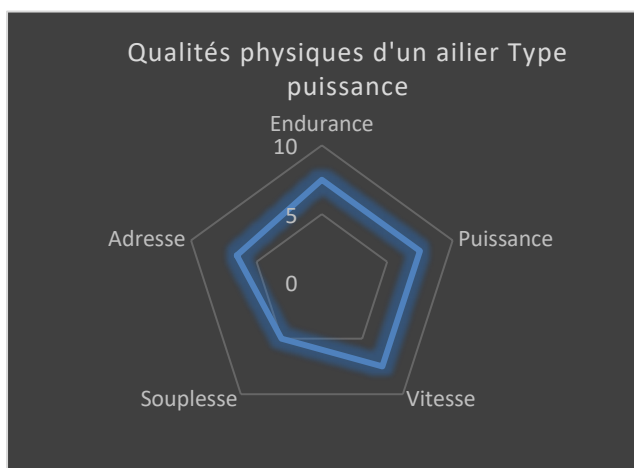
Des entrainements au coup de pied de récupération et a des placages en poursuite serais judicieux à la préparation d'un ailier



Figure 17: Josua Tuisova l'un des ailiers le plus puissant au monde



Figure 18: Carlin Isles l'ailier le plus rapide du monde



L'Arrière-N°15

-Présentation

Dernier rempart de l'équipe le numéro 15 s'occupe de couvrir la profondeur du terrain avec l'aide de ses ailiers et parfois d'un 3ème ligne.

-Rôles

Agile dans les airs, bon relanceur, il faut avoir les bonnes visions pour les bons choix. En attaque : il est souvent utilisé pour créer le surnombre, jouer dans les intervalles pour prendre la défense de vitesse. Fort dans la contre-attaque il a souvent une bonne vision du jeu, un bon jeu au pied En défense : son placement varie en fonction du positionnement adverse, il doit couvrir le terrain pour intervenir sur le jeu au pied. Dernier rempart en cas de franchissement il doit temporiser pour permettre le remplacement de ses équipiers. Il doit aussi être très bon plaqueur en 1 contre 1.

-Evolution

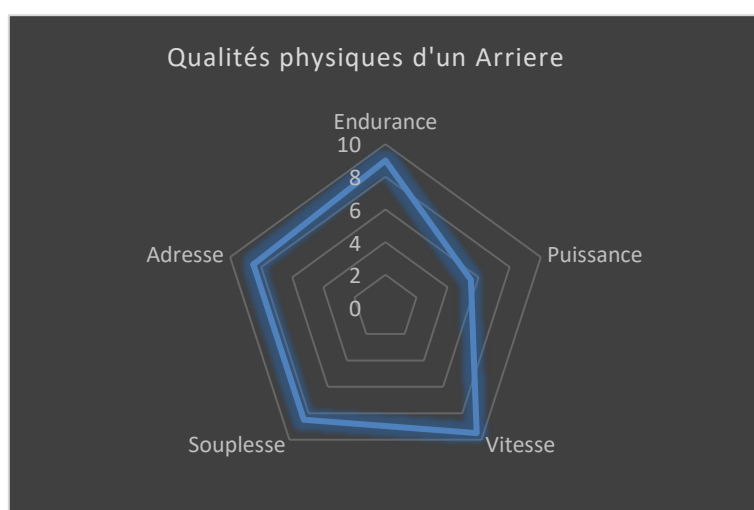
L'arrière est de plus en plus utilisé comme joueur supplémentaire dans la ligne d'attaque, sa morphologie a changé aussi il est devenu plus massif pour pouvoir transpercer la ligne défensive sur les coups de pied de récupération. Les arrières sont plutôt grands pour pouvoir être le plus haut possible à la récupération des chandelles. En 1977 la taille et le poids moyen était de 1.74 pour 76 kg en 2015 on passe en moyenne à 1.85 pour 89 kilos. Il n'est pas rare qu'aujourd'hui on trouve encore des arrières plutôt petit ex : Brice Dulin 1.76 pour 82 kilos ses qualités de vitesse de souplesse d'endurance et d'adresse lui permette d'évoluer à ce poste malgré la taille.

-Préparation

L'arrière est un joueur agile et vélocé. La préparation sera axée essentiellement sur la vitesse et le travail d'appuis. C'est un des rares joueurs qui peut réaliser des grandes courses car il dispose souvent de beaucoup d'espace. Sa résistance à l'impact doit également être importante car il arrive sur la ligne défensive avec de la vitesse. La prise d'information est également essentielle pour faire les bons choix de contre-attaque .



Figure 19: Israël Dagg Arrière All black
Champion du monde



1.3 Analyse des autres qualités requises à haut niveau : mentales, neuro-informationnelles, relationnelles, tactiques, facteurs constitutionnels

Les qualités neuro-informationnelles sont des qualités requises à chaque sport, au rugby c'est l'une des qualités qui domine parmi les autres. En effet l'espace les coéquipiers et adversaire entraîne des choix dans le jeu courant. Les qualités neuro-informationnelles sont divisées en deux processus celle où l'on traite l'information dans son milieu et celle où l'on se rend compte de ce qu'on a produit et donc la réguler. Le traitement de l'information est le fait interpréter les indices pertinents dans un milieu pour des choix le plus rapidement possible ex : à la prise de balle lire le placement du bassin et des épaules du défenseur pour savoir si je fais la passe ou non. Cette décision doit être la plus rapide car les contraintes spatio-temporelles sont fortes. Le joueur développe régulièrement sa capacité à lire les informations visuelles d'une part avec répétition de la tâche qui permettra de réguler au fur et à mesure son geste le rendre plus rapide et savoir à quel moment l'utiliser le « tracking » de type MOT (« Multiple Object Tracking » est un exercice de répétition de tâche, voir vidéo You Tube suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=EDjOTwbWM8w> ou bien le neurotracking (faculté à pouvoir distribuer son attention sur plusieurs cibles en mouvements) <https://www.youtube.com/watch?v=hioSSsvX1O4&t=1s> c'est une méthode canadienne développée par le professeur Faubert. Mais aussi par répétition mentale car le fait de réfléchir à la tâche et l'imaginer augmente et développe aussi des ramifications de myéline qui permettront au neurone de parcourir un chemin plus rapide entre l'information visuelle et l'action motrice. Les capacités visuelles, la vitesse de traitement d'informations et la vitesse de prise de décisions, sont donc essentielles chez le joueur de haut niveau. Ces capacités perceptives sont propres à chaque individu : on parle parfois de dépendance ou d'indépendances visuelles liées à l'environnement (démonstré par le test perceptif du « RFT » mis en place par Luyat en 1997).

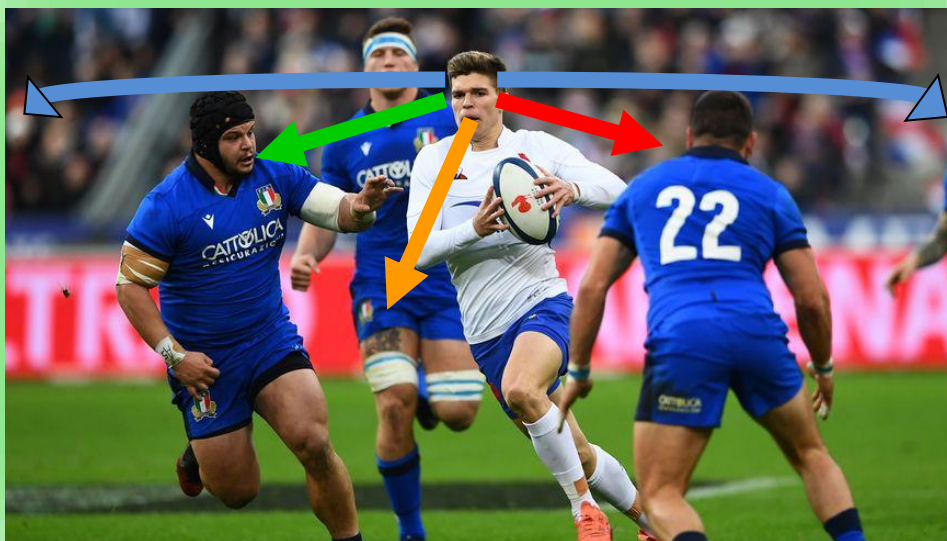


Figure 20 Matthieu Jalibert Ouvreur de l'équipe de France qui prend l'information sur l'intervalle à prendre, sur les défenseurs et sur le soutien des coéquipiers

Les qualités mentales sont des qualités indispensables pour le rugbyman de haut niveau. L'engagement est influencé par différents facteurs environnant du joueur comme son entraîneur. Il est la personne la plus influente sur la dimension mentale du joueur de haut niveau. Ainsi dans ce sport il est beaucoup question d'engagement, engagement physique mais aussi moral et mental. Ces qualités ne sont pas un hasard, elles sont encore moins innées. Elles résultent de la maîtrise de 5 composantes mentales :

- Raisons d'être
- Envie
- Energie
- Emotions
- Concentration

Ces composantes sont interdépendantes. Une des 5 composantes est affaiblie en déséquilibre l'ensemble:

- Baisse du niveau de concentration
- Perte de l'agressivité pour la conservation et pour le gain du ballon
- Timing hasardeux (retard au placage membre du corps qui traîne etc)
- Gestes approximatifs
- Mauvaise prise d'information

C'est la dégradation des performances sur le terrain. Pour soutenir le mental du joueur de rugby, il faut identifier la ou les composantes potentiellement faibles et sur lesquelles agir en priorité. En effet avec le développement du rugby professionnel, on a vu apparaitre l'importance des qualités mentales du rugby. Si bien que le rugby est un des rares sports collectifs à faire appel à des préparateurs mentaux (de manière systématique pour le haut niveau). En France la dimension mentale est un sujet tabou mais avec l'influence du système Anglo-saxon, la part mentale est désormais une dominante incontournable chez le rugbyman de haut niveau.

Les qualités relationnelles sont également des qualités importantes chez le joueur de rugby de haut niveau. Le rugby étant un sport collectif de combat, il nécessite une parfaite alchimie entre les membres qui composent l'équipe. Les relations interpersonnelles sont donc au centre de ce qu'on appelle l'esprit d'équipe. Pour revenir sur le mental à chacun le relationnelle a impact majeur sur les individus du groupe. En effet le groupe est mener par leur capitaine qui solidifie les relations dans le groupe et



Figure 22: Relation d'équipes à Toulouse élève

leur mentale au plus haut. Chaque joueur a un rôle à jouer dans cette cohésion du groupe, en fonction de son caractère, sa personnalité. Ainsi, dans le rugby, il est beaucoup question de leadership. On peut en retrouver plusieurs dans le groupe souvent se sont ceux qui occupe un poste ou un rôle majeur aux jeux courant ex (Le talonneur ,Les troisième lignes, demis de mêlée, demis d'ouverture) les relations dans le groupe que ce soit joueurs-joueurs ou joueurs et le staff (Entraîneur, dirigeant , soigneur) doit être le mieux possible pour s'épanouir dans un club. Au niveau jeux courant le relationnels est très important pour être le



Figure 21: Gilbert Enoka ex-préparateur mental des all black (l'un des meilleurs dans son domaine)

meilleur possible on parle de ressource affectif-relationnelle elle regroupe la peur du contact ballon, sol et surtout adversaire, on parle souvent de relation dans le groupe mais on oublie souvent les relations avec l'adversaire que ce soit au contacte dans le jeu mais aussi mentalement. Le relationnel pourrait paraître compliquer au rugby par rapport au nombre de joueurs dans l'équipe (il est dit difficile de maintenir de forte relation vu le nombre de joueur comparer à une équipe de basket qui se trouve a 5 joueurs sur le champs de jeux contre 15 pour le rugby) Or les études démontrent une plus forte cohésion du coter des équipes inférieure a 10 joueurs étude réfuter car le rugby porte certaine valeurs qui perdure depuis des dizaine d'année (solidarité, respect, partage, convivialité etc.)

Les qualités tactiques représentent la plus grosse partie du rugbyman de haut niveau. En effet à haut niveau le joueur réfléchi, imagine, se questionne, expérimente, sur le terrain. Cette gymnastique cérébrale est un facteur important de la performance et est caractéristique du rugby de haut niveau. On peut regrouper stratégie, tactique et technique. La stratégie c'est ce que l'on applique en amont du match après analyse de l'équipes adverse on sait à l'avance si l'on va jouer plutôt devant ou derrière, si le match va être rude ou rapide. Les tactiques sont travaillées à l'entraînement suivant le plan de jeux de l'entraîneur et sont quant à elle utiliser pendant le match pour répondre à un problème survenant dans le jeu courant. Le demi de mêler et d'ouverture sont les plus grands tacticiens de l'équipes c'est eux qui décident quelle forme de jeux utiliser et à quel moment pour déstabiliser les adversaires. Jouer avec nos points fort sur leurs points faibles En effet en attaque les tactiques ont pour but de crée un déséquilibre défensif :

- Resserrer la défense par les avants pour ensuite la contourner par les arrières
- Faire plusieurs temps de jeux sur les arrières pour étirer la défense et ensuite prendre les espaces dans la longueur du terrain
- Jouer au pied s'il n'y a pas de 2ème ou 3ème rideau défensif
- Cree des espaces par des course en leurre

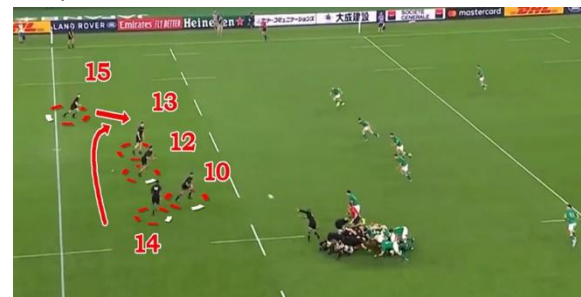


Figure 23: Les All Black en pleine tactique offensive

Ces tactiques de jeux d'attaque sont donc organisées en fonction des adversaires et organiser par la charnière

En peut parler aussi de tactiques défensives pour contrer les tactiques offensives :

- Défense avec un premier rideau dense si l'équipes adverse ne joue pas au pied
- Dédensifier le premier rideau si l'équipes joue au pied
- Monter défendre en rush pour les empêcher de prendre de la vitesse
- Défendre en inverser pour bloquer la balle au niveau des centres
- Glisser en défense pour emmener les joueurs en touche

Ces tactiques de défense sont primordiales pour gagner. Une équipe qui utilise la bonne tactique défensive ne laisse aucune chance à l'attaque de marquer. On peut donc gagner un match en étant irréprochable en défense .

Chaque tactique ne peut fonctionner sans la technique, le mental, la capaciter neuro-informatiionnelle, elles sont interdépendantes

Facteur constitutionnel (Morphologie) : Au

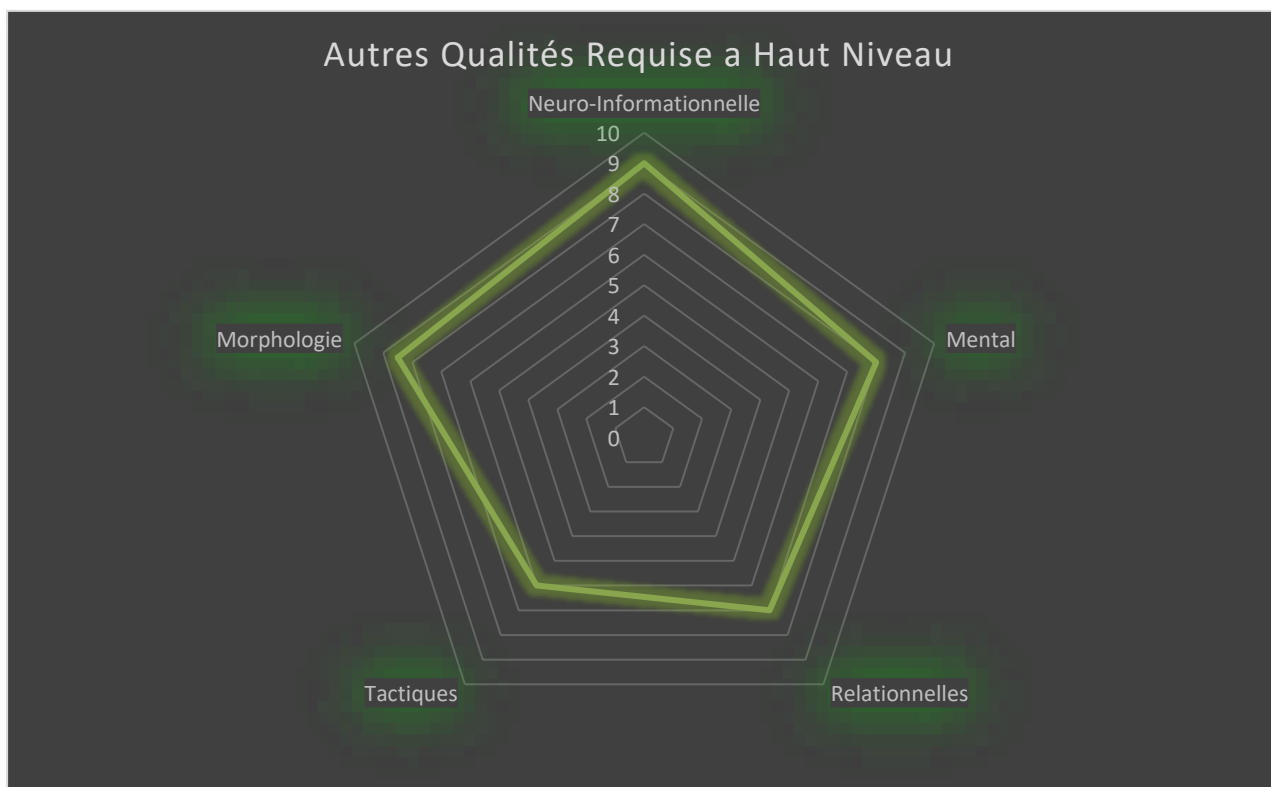
rugby de haut niveau il est nécessaire d'avoir une hygiène de vie irréprochable notamment sur le plan morphologique que ce soit du poste de première ligne à arrière. La préparation physique sur le plan musculaire est plus que recommander, à haut niveau il est même obligatoire.

L'intensité des matchs ayant très nettement augmenter ces 20 dernières années en est la conséquence directe. Nous avons vu plus tôt dans le dossier quelques évolution d'environ 10 kg par poste et que les premières lignes sont passer de gras à muscler. Nous avons aussi



Figure 24: L'équipes sud-africaine après une séance de musculation

vu que chaque poste a sa morphologie type malgré quelque exception voire page 7 à 15. De plus il faut pouvoir encaisser des gros chocs et donc avoir une morphologie dense exemple du placage de Tafa Tu'afu sur Romain Ntamack où il arrive à 32km/h sur son épaule ce qui équivaut à un accident à 80km/h en voiture et donc une charge qui équivaut à 1400 kilo soit 4 fois la force d'un choc entre deux sumo <https://www.youtube.com/watch?v=FICsNfxm7akw>, si Romain Ntamack n'avait pas une bonne morphologie et une mauvaise préparation physique il aurait pu succomber à ce placage dévastateur.



1.4 Présentation de deux sportifs de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources.

Introduction : Pour présenter deux joueurs complètement différents par leur poste mais surtout par les qualités physiques, j'ai décidé de comparer Uini ATONIO Pilier droit de la rochelle et du XV de France et Romain Ntamack ouvreur toulousain et du XV de France .

Uini ATONIO

- Taille : 1.96 m
- Poids : 145 kg
- Age : 31 ans
- Poste : Pilier droit
- Nationalité : Néo-Zélandaise
- International Français (37 sélections pour le moment)



Parcours :

Repéré par Patrice Collazo lors d'un tournoi à Hong-Kong, Uini est doté de prédispositions physiques et techniques impressionnantes. Il arrive au Stade Rochelais pour poursuivre sa formation et éclore au plus haut niveau. En 2012, il se réengage pour trois années supplémentaires.

Lors de la saison 2012/2013, il prend une autre dimension au sein du groupe et devient capitaine en fin de saison. Il est le nouveau chouchou du public rochelais.



Figure 25:Uini Atonio avec la rochelle

Star de la Pro D2, il est révélé au grand public lors de la montée en Top 14 en 2014 et connaît sa première sélection en Equipe de France le 8 novembre 2014. Il jouera ensuite le Tournoi des 6 Nations et la Coupe du Monde 2015 en Angleterre où il sera titulaire face à la Roumanie.

Plus convoqué par les différents sélectionneurs des Bleus, Guy Noves puis Jacques Brunel, pendant un an, Uini retrouve l'Équipe de France en juin 2018. Il participe à la tournée des Bleus en Nouvelle-Zélande, où il grappille du temps de jeu.

Titulaire en puissance, et toujours aussi important au sein de l'effectif rochelais ces dernières saisons, Uini est rappelé par Fabien Galthié pour y disputer l'Autumn Nations Cup et le Tournoi des Six Nations avec les Bleus, lors de la saison 2020/2021, puis celle de 2021-2022

Qualités Physique :

Uini Atonio par sa taille et son poids met en faveur une très grosse puissance en revanche cela l'empêche d'être très endurant, souple, agile. De plus son rôle dans le jeu n'est pas d'avoir des qualités neuro informationnelle et tactique très développer car il est très peu sollicité dans le jeu de mouvement, c'est un joueur qui joue plus sur la longueur que sur la largeur du terrain. Au niveau relationnelle et mental ce sont l'un de ses points fort car Il a occupé quelque fois le capitanat dans sa carrière et a su renforcer la cohésion d'équipe et le travail mental sur chacun. Certes c'est un joueur avec des qualités pas très élevé mais son expérience en mêler fermer et sa puissance dévastatrice fait de lui un joueur majeur de la rochelle et souvent sollicité en équipe de France



Romain Ntamack

- Taille : 1.86 m
- Poids : 86 kg
- Age : 22 ans
- Poste : Demi d'ouverture
- Nationalité : Française
- International Français (20 sélections pour le moment)

**Parcours :**

Pur produit de la formation toulousaine, Romain Ntamack a effectué toutes les catégories de jeunes au Stade, jusqu'à intégrer l'équipe professionnelle lors de la fin de saison 2017-2018. Tout est allé très vite pour lui puisqu'il a enchaîné la victoire de la Coupe du Monde U20 l'été 2018, des convocations et des apparitions avec le XV de France et des titularisations en Top 14.



Figure 26: Romain Ntamack avec le stade Toulousain

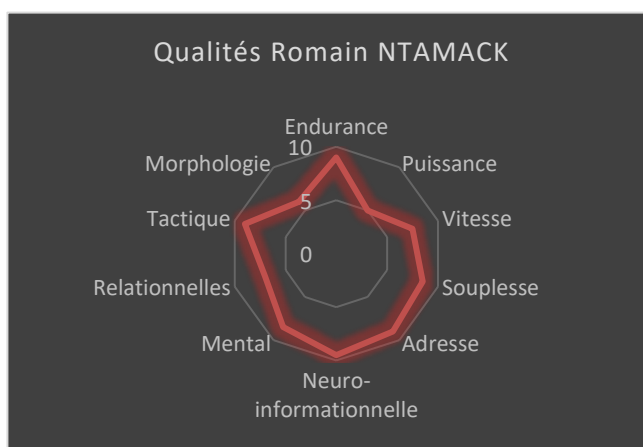
Depuis, ses saisons se sont inscrites dans la lignée des espoirs que l'on fondait sur lui et les ont même confirmés. Dès son plus jeune âge, Romain a baigné dans l'univers du jeu à la toulousaine, faisant preuve d'une parfaite adaptation au plus haut niveau. Ses prestations en club l'ont installé au poste de demi-d'ouverture du XV de France à la Coupe du

Monde au Japon puis lors du Tournoi des VI Nations 2020. L'an passé, Romain a connu sa première longue blessure à la suite d'une fracture de la mâchoire. Malgré ce coup dur, il s'est relevé pour revenir à son meilleur niveau en fin de saison. Il remporta son deuxième Bouclier de Brennus et sa première Coupe d'Europe à seulement 22 ans.

Romain est un atout majeur de l'effectif Stadiste. Avec Antoine Dupont, il constitue une charnière jeune et talentueuse qui a déjà propulsé Toulouse vers les sommets. Il poursuivra son ascension au Stade lors de cette nouvelle saison et donnera son maximum pour atteindre les objectifs du club.

Qualités Physique :

Romain Ntamack est un joueur qui possède beaucoup de qualités, sa morphologie font de lui un joueur qui occupe un poste de $\frac{3}{4}$ et plus particulièrement ouvreur car il a beaucoup d'adresse et de technicité mais surtout avec des capacités neuro-informationnelles surdévelopper, il est capable d'analyser chaque situation très rapidement et ainsi lui permet de mettre en place des tactiques de jeu très rapidement. Romain est un joueur très endurant et rapide, mentalement il est très bon car il est capable de prendre le tir au but dans toute situation. Sa souplesse lui permet d'avoir une bonne amplitude de passe de jeux au pied et de réception. Son point faible reste donc sa puissance malgré la préparation physique musculaire la différence de poids entre lui et un pilier est très nette



		Joueurs	
	Uini ATONIO	Romain NTAMACK	
			
		Qualités Physiques	
Points Forts	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance • Vitesse • Souplesse • Adresse 	
Points Faibles	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance • Vitesse • Souplesse • Adresse 	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance 	
		Autres Qualités	
Points Forts	<ul style="list-style-type: none"> • Relationnelle • Mental • Morphologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Neuro-informationnelle • Tactique • Mental 	
Points Faibles	<ul style="list-style-type: none"> • Neuro-informationnelle • Tactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Relationnelle • Morphologie 	

2 Analyse des qualités physiques pour les Moins de 16 ans

2.1 Qualités physiques qu'il faut développer en priorité pour la catégorie Moins de 16 ans et comment les développer à cet âge

Les enfants de cette catégorie d'âge ont tous entre 14 et 16 ans. C'est un groupe qui comporte que des garçons. L'adolescent se trouve donc à son pic de croissance qui intervient généralement autour de 14-15 ans pour les garçons et 12 ans pour les filles. Ce processus de maturation est essentiel à prendre en compte lorsque ces enfants vont développer certaines qualités physiques. Ce qui est important de notifier c'est qu'il ne faut pas

négliger certaines qualités physiques sous prétexte qu'elles ne sont pas utiles dans la discipline que l'on pratique. Ce qui est intéressant c'est que l'on parle d'âge mais aussi de pic de croissance. Le pic de croissance est important dans le développement des qualités physiques des jeunes sportifs. Donc si on se focalise sur l'âge des joueurs et non pas sur le pic de croissance de chaque joueur, ce sera moins précis sur le développement de leur qualités physique. D'après l'image les qualités qu'il faudrait développer par rapport aux pics de croissance seraient l'endurance (aérobie) et la vitesse (anaérobie alactique et lactique) car la souplesse devrait déjà être acquise à 10 ans mais à continuer de perfectionner année après année. De ce qui est de la force il est dit favorable à partir de 17 ans quand la croissance se termine car les tendons et articulations n'ont pas finis de se développer et donc peut entrainer des blessures fréquente dans le temps. Or le rugby est un sport de combat ou il faut être rugueux fort et puissant on commencera à travailler la force dans cette période du pic de croissance par des gainage et de la musculation seulement avec poids du corps et élastique, les poids arriveront progressivement en fin d'année pour préparer la monter en Moins de 19 ans.

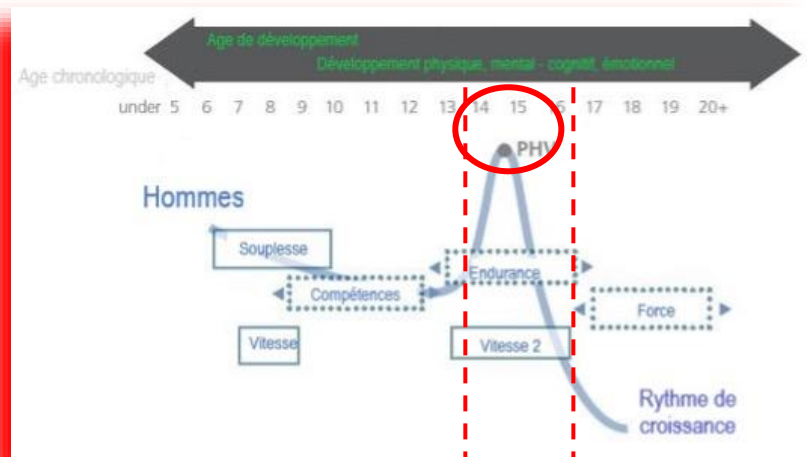


Figure 27: Equipe U16 Du RCMB avant leur premier match

Pour ma catégorie la qualité prioritaire serait l'anaérobie alactique des courses rapides avec des appuis rapide et donc une explosivité des membres inférieurs efficace. Il faudra donc aussi avoir une grosse tonicité qui se travaillera sur du renforcement musculaire sans poids. L'endurance sera travaillée indirectement par le fait de répéter plusieurs fois des courses rapides sur le plan d'un 30/30 par exemple.

La vitesse :

C'est une qualité primordiale pour cette catégorie car les matchs sont joués sur grand terrain comme les adultes et comparer à la catégorie M12 ans M14 ans la défense est en place avec des placages il faut donc jouer déployer et mettre de la vitesse dans chaque action de jeu. Comme je l'ai dit dans la petite intro juste au-dessus la répétition de course rapide à l'entraînement améliorera l'endurance aérobie indirectement. Le but est de les faire courir à différentes allures afin que la course ne devienne moins pénalisante sur le plan énergétique tout en introduisant des gestes spécifiques au rugby mais en gardant comme objectif principal de courir le maximum de temps à des intensités supérieures à 80% de VMA.

Force musculaire :

C'est une qualité primordiale à cette catégorie car le jeu s'accélère et les morphologies change. Mettre en place une maîtrise des mouvements, au rééquilibrage des masses musculaires, multiplier les sollicitations cachées des muscles profonds, par des gainages et de la musculation par leur propre poids du corps, pour gagner en tonicité car d'une part les avants commencent à faire des touches avec des lifters ou il faut pouvoir soulever le sauteur qui lui doit sauter et garder son équilibre par un gainage abdominal et fessier et d'autre part les arrières sur l'explosivité des membres inférieurs pour débiter la défense adverse.

L'endurance aérobie :

L'endurance Aérobie dans mon groupe vient seulement en dernier de mes qualités à faire travailler car elle est sollicitée pendant le travail en 30/30 en vitesse, suivis du travail en force musculaire ou l'on fait du renforcement en temps et non en répétition c'est-à-dire qu'il pratique un maximum de répétition sur un circuit en 2 minutes avec 1 minute de repos pendant 10 minutes.

Le travail aérobie se fait donc pendant ce temps de pratique, même si en début de saison un travail spécifique de remise en forme était basé seulement sur l'endurance

Privilégier une partie du travail aérobie, « déchargée » (vélo, boxe, rameur...) afin d'éviter des pathologies liées à la répétition d'impacts de course.

Augmenter les volumes de course une fois que les corrections fonctionnelles commencent à porter leurs fruits sinon utiliser des formes de travail déchargées.

Bien sûr toutes les qualités physiques doivent être travaillées pour continuer à les perfectionner mais pour cette catégorie la qualité primordiale reste la vitesse la force et l'endurance.

2.2 Précautions qu'il faut respecter pour cette catégorie d'âge.

Lors des entraînements de la force, **il ne faut absolument pas mettre de charge lourde** car il y a de très gros risques d'endommager les apophyses et l'appareil ostéoarticulaire (cartilages articulaires) qui sont en cours de formation même si la formation est quasiment terminée.

Lors des entraînements de type aérobie et anaérobie, **il faut privilégier des efforts courts** car des lésions ostéoarticulaires peuvent apparaître chez l'adolescent.

Augmenter les volumes de course une fois que les corrections fonctionnelles commencent à porter leurs fruits sinon utiliser des formes de travail déchargées.

3 Evaluation des qualités physiques de mon groupe

3.1 Qualités physiques que j'ai choisi de tester.

Adresse (Technique, coordination, dextérité) :

L'adresse est une qualité que j'ai décidé d'évaluer car le jeu étant beaucoup plus rapide il faut pouvoir faire une passe tout en courant et quelle finisse dans les mains du coéquipier, c'est quelque chose de très compliqué à effectuer car il y a beaucoup de geste à apprendre pour y arriver (placement des appuis des épaules des mains du coude, rotation du corps du bassin), la souplesse interviendra dans ce processus. C'est donc quelque chose que j'ai décidé d'évaluer pour savoir sur quoi axer mon travail à l'avenir.

L'anaérobie alactique :

Une qualité très importante au rugby car le champ de jeu est très grand, il faut pouvoir aller très vite à la prise de balle pour battre les adversaires. Cela ne nécessite aucun apport en oxygène tout se passe sur les 10 premières secondes de course ou les réserves en ATP s'épuisent. C'est une qualité primordiale au rugby car une fois le premier rideau franchi il faut pouvoir courir le plus vite possible jusqu'au but.

L'anaérobie lactique :

C'est aussi une qualité que j'ai décidé de travailler car le rugby est un sport marqué par trois phases de jeu distinctes avec des temps forts et des temps faibles, il est possible de faire un temps de jeu qui dure 40 secondes jusqu'à une faute qui permet de se reposer 20 à 30 secondes suivant la faute.

Ce sont donc des efforts d'intermittence où seulement les glucides sont utilisés et non l'oxygène. J'ai donc décidé de l'évaluer pour savoir où en sont mes joueurs.

L'aérobie :

L'endurance aérobique est nécessaire pour cette catégorie car les matchs sont sur grand terrain avec le même temps de jeu que les adultes c'est-à-dire 80 minutes. Il faut pouvoir tenir tous les temps de jeu à haute intensité. Cette filière énergétique nécessite l'apport en oxygène car dépasse la minute de l'effort.

Il me semble nécessaire de travailler cette qualité dans mon groupe car chaque joueur dans mon groupe n'a pas la même VO₂max suivant les morphologies ou autres. Ainsi les évaluer me semble bon pour le groupe pour savoir où il se situe.

3.2 Présentation des tests

Les tests ont été réalisés sur plusieurs séances pour éviter un entraînement basé que sur ces tests et pour ne pas rendre les tests faussés par la fatigue. Les tests ont été réalisés en fonction de ma planification de saison. En axe de priorité : l'endurance en début de saison pour la remise en forme, la vitesse au début du championnat.

En axe secondaire : l'adresse du début de ma planification jusqu'à début novembre.

Chaque test sera réalisé dans des conditions environnementales similaires : température ambiante normale (pas de grosse chaleur ou de grand froid) et par beau temps.

Les tests sont présentés dans un tableau et les résultats sont donnés en valeurs absolues avec une moyenne de l'ensemble de l'effectif (afin d'avoir une idée de l'homogénéité du groupe).

Je me suis également intéressé au nombre d'années de pratique pour comparer leur résultat et pour les analyser et ainsi voir si un joueur plus ancien a de meilleurs résultats qu'un débutant.

Le test d'adresse (Technique, coordination, dextérité)

Pour ce test j'ai décidé de travailler la précision de passe après course à 5-10m de distance ce qui permettras de combiner technicité, souplesse, et coordination. Il faudra pour cela courir droit sur 5 mètres orienter les appuis et viser la cible. Un essai de chaque coter a 5m puis pareil a 10m

Les résultats de ce test sont donnés sous forme binaire avec un 1 pour une passe réussie et un 0 pour une passe manquée. Chaque passe est couplée (une passe à gauche – une passe à droite) ainsi les résultats sont donnés sous forme (x-x).

Objectif : Réussir une passe dans la course

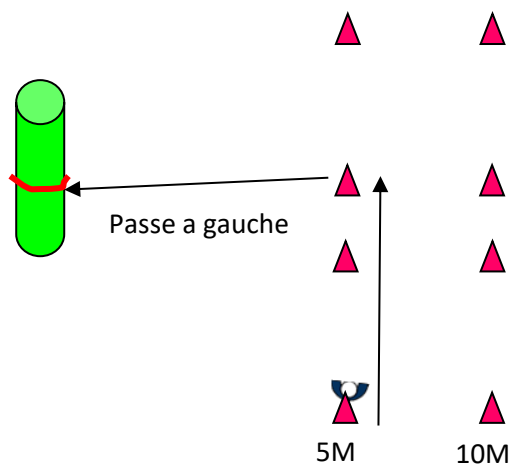
But : Courir et faire une passe sur la cible

Consigne :

- Prendre un ballon taille 5 (taille pour la catégorie) et se mettre derrière le plot a 5m de la cible.
- Au top courir et franchir le deuxième plot et faire une passe sur la cible au-dessus de l'élastique.
- Récupérer la balle et se préparer pour la passe de l'autre sens qui se trouve en face.
- Une fois finis se placer sur le plot des 10m et enchaîner passe à gauche et à droite

Dispositif :

- Plots
- Ballons
- Cible
- Élastique
- Décamètre



Critère de réalisation :

Courses Ballon à deux mains tenues par le ventre une fois le deuxième plot dépasser orienter tête épaule main , ouvrir son appui à gauche si passe à gauche et droite si passe à droite.

Placer la main qui pousse sur le tier inferieur du ballon et la main qui guide sur le tier supérieur du ballon
Lever le coude de la main qui pousse pour une trajectoire rectiligne et non parabolique a la cible.

Finir sa course en direction de la cible pour une meilleure précision

Critère de réussite :

Toucher la cible au moins 2 fois sur les 4 lancer effectuer que se soit 5 ou 10m

Test sur L'anaérobic alactique

Le test se caractérise par des sprints de différente distance (20/30/50 mètres). C'est un test très courant dans le rugby (test de différentes sélections). Ce test permet de caractériser de la manière la plus simple et directe la vitesse maximale du pratiquant (filière anaérobic alactique).

Ces tests se déroulent sur un terrain plat et en évitant un maximum les contraintes externes au pratiquant (météorologique, ...). Comme pour beaucoup de test d'effort maximal court, les ressources psychologiques sont mises en jeu. Il y a un repos de minimum 3 min entre chaque course pour chaque joueur. Les résultats de ce test sont présentés sous forme d'une durée en seconde (précision au dixième de seconde près). Les différentes distances nous permettent de voir qui est meilleur sur course courte (explosivité) et qui est meilleur sur longue distance (gestuelle de la course pour conserver la vitesse)

Objectif : Obtenir et maintenir une vitesse maximale

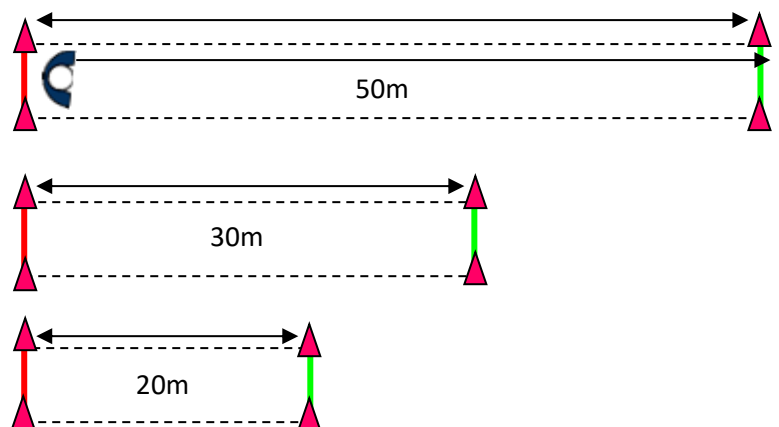
But : Courir le plus rapidement possible

Consigne :

- Se placer dans le couloir situé à 50m de la ligne d'arrivée et se préparer.
- Au coup de sifflet courir le plus vite possible jusqu'à franchir l'arrivée.
- Se replacer dans le couloir suivant situé à 30m de la ligne d'arrivée et se reposer avant le passage suivant
- Renchainer la course plus repos et finir par la dernière course dans le couloir à 20 m

Dispositif :

- Plots
- Couloir de 50/30/20m
- Décamètre ou odomètre
- Chronomètre
- Feuille stylo pour écrire les temps



Critère de réalisation :

Être prêt au départ jambe décalée avec le pied fort devant et semis fléchis, être attentif au signal sonore et démarrer au coup de sifflet, courir droit et redresser vite son corps après le départ (le regard doit être pointer loin devant et plus sur les pieds) il faut se grandir et chercher un alignement vertical puis action des bras en alternatif pour gagner en vitesse et en équilibre, ne jamais ralentir avant d'avoir passé la ligne d'arrivée

Critère de réussite :

Franchir la ligne d'arrivée sans avoir ralenti

Test sur l'anaérobic Lactique

Le test australien, également appelé "test navette" est un test de course souvent utilisé dans les sports collectifs nécessitant des changements de direction répétés. C'est un test faisant appel à la filière énergétique " anaérobic lactique " permettant de mesurer la capacité à répéter et maintenir des efforts très intenses sur un temps donné. Il faudra parcourir le maximum de distance sur chaque passage : 30 secondes d'efforts + 35 secondes de récupération x 6 séries.

Les plots sont espacés de 5m chacun : Ligne de départ – 5m – 10m – 15m – 20m etc...

Le but est de réaliser le maximum de distance possible en réalisant des allers-retours de 5m, de 10m, de 15m etc... tout en repassant toujours par la ligne de départ.

La particularité de ce test navette (et qui en fait sa difficulté) est son nombre important d'aller-retour à réaliser.

Grace a ce test nous pourrons analyser trois résultats :

- **La distance totale :**

Elle nous donnera en quelque sorte un indice sur l'endurance lactique (capacité lactique) en mètres.

Passage 1 + Passage 2 + Passage 3 + Passage 4 + Passage 5 + Passage 6 = Endurance lactique

- **La puissance maximum :**

La meilleure performance réalisée en mètres en 30 secondes. Il s'agit de la première course. Si ce n'est pas le cas, il y a de grandes chances que le joueur n'ait pas joué le jeu à fond et ait géré son effort.

- **Indice de fatigue :**

Il s'agit de l'indice de résistance aux efforts lactique. La formule pour la calculer :

(Plus courte distance réalisée / plus longue distance réalisée) x 100 = Indice de fatigue

Plus le résultat est proche des 100%, plus votre joueur est résistant sur les efforts type lactique.

Objectif : Améliorer l'explosivité des joueurs

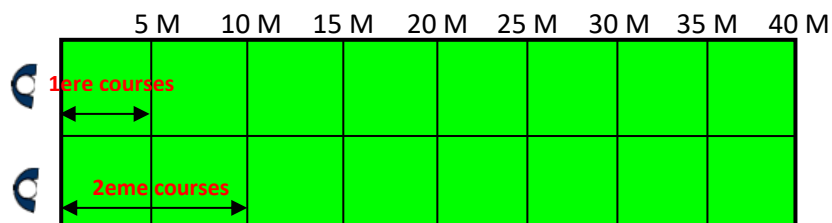
But : Faire les navettes le plus rapidement possible

Consigne :

- Se placer sur la ligne de départ et au coup de sifflet courir le plus vite possible sur la ligne des 5m revenir au départ repartir au 10m revenir au départ et ainsi de suite pendant 30s.
- Retourner au départ et reprendre son souffle pendant 35s pendant que l'évaluateur note la distance parcourus.
- Repartir une nouvelle fois et cela pendant 6 séries.

Dispositif :

- Plots
- Couloires
- Chronomètre
- Décamètre ou odomètre
- Feuille stylo pour marquer le métrage



Critère de réalisation : Être près au départ jambe décaler avec le pied fort devant et semis fléchis, être attentif au signal sonore et démarrer au coup de sifflet, courir droit et redresser vite son corps après les 6 premier appuis (le regard doit être pointer loin devant) il faut se grandir et chercher un alignement vertical puis action des bras en alternatif pour gagner en vitesse et en équilibre

Critère de réussite : Test réaliser a 1000% en franchissant bien chaque ligne

Test d'aérobic

Le test Bronco est lui aussi un test de course souvent utilisé dans le rugby. C'est un test qui aurait vu le jour depuis quelques années dans l'hémisphère sud (Nouvelle Zélande), mais tout récent chez nous, dans les nations de l'hémisphère Nord.

De mon point de vue, je l'utilise uniquement pour connaître l'état de forme actuel de mes joueurs en début de saison et après la trêve hivernale

L'athlète fait : 20 mètres aller-retour puis 40 mètres aller-retour puis 60 mètres aller-retour. Et ceci 5 fois. La particularité de ce test est que le joueur doit toujours revenir sur la ligne de départ et réaliser un demi-tour.

Au total, chaque participant aura couru à la fin du test 1200m. (5 x 240m)

Le résultat du participant est tout simplement le temps qu'il a réalisé pour parcourir ces 5 blocs de courses.

Objectif : Améliorer l'endurance des joueurs

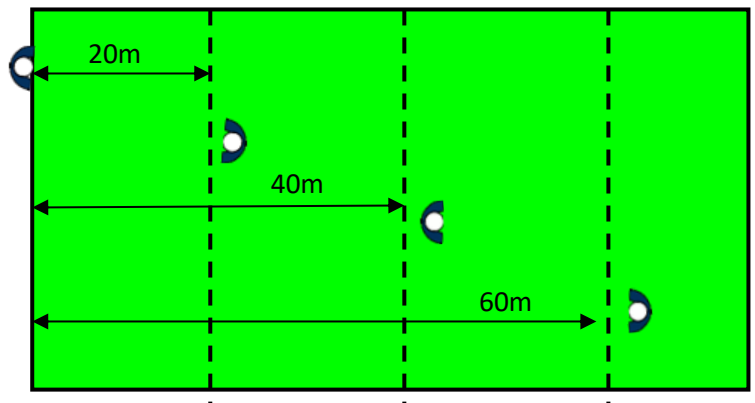
But : Faire toutes les courses en navette sans s'arrêter

Consigne :

- Se placer sur la ligne de départ et au coup de sifflet courir jusqu'à la ligne des 20m et revenir
- Repartir instantanément jusqu'à la ligne des 40m revenir et repartir jusqu'à celle des 60m
- Tous cela 5 fois de suite

Dispositif :

- Plots
- Ligne de plot à 20/40/60 m
- Décamètre ou odomètre
- Chronomètre
- Feuille stylo pour écrire les temps



Critère de réalisation :

Être près au départ jambe décaler avec le pied fort devant et semis fléchis, être attentif au signal sonore et démarrer au coup de sifflet, courir droit et redresser vite son corps après le départ, maintenir son allure et gérer sa respiration pour tenir sur la durée, le regard doit être pointer loin devant et plus sur les pieds ni les copains. Il faut se grandir et chercher un alignement vertical puis action des bras en alternatif pour être équilibré, ne jamais s'arrêter pendant la course seulement après l'arrivée puis le repos doit être actif en marchant

Critère de réussite :

Test réaliser à 1000% en franchissant bien chaque ligne

3.3 Résultats des tests et analyse.

JOUEURS	Années de rugby	Passes		Test australien N°1 (en M)	Test australien N°2 (en M)	Meilleure passage	Sprint 20m (en s)	Sprint 30m (en s)	Sprint 50m (en s)	Test Bronco N°1 (en tps)	Test Bronco N°2 (en tps)	Meilleure passage
		à 5m (G-D)	à 10m (G-D)									
BALLET Antoine	1	1-1	1-1	725	720	725	3,71	5,03	7,56	ABS (Arrivé en cours de saison)		
BONDOUY Mathéo	5	1-0	0-0	705	695	705	3,9	5,28	7,56	5,03	5,1	5,03
BOULEZ Louis	9	1-1	0-0	725	720	725	3,79	5,19	7,5	5,4	5,2	5,2
BROSSAUD Abel	5	0-0	0-0	705	725	725	3,97	5,59	7,41	5,4	5,5	5,4
CARDAMONE Simon	4	1-0	1-1	730	735	735	3,94	5,4	7,59	5,03	6,02	5,03
CHARLES Thibault	7	1-1	1-1	725	715	725	3,56	5	7,68	5,03	5	5
COGNARD Tom	5	0-0	0-0	640	615	640	4,6	6,25	8,56	6,54	6,3	6,3
DERUYCK Mathéo	1	ABS		630	630	630	ABS (Blessé)			6,3	6,7	6,3
DHUIT Ryan	11	0-1	0-0	615	595	615	4,97	6,5	9,41	8	8,2	8,2
FENEON Ethan	4	0-1	0-1	655	700	700	4,09	5,5	7,78	5,28	5,4	5,28
GEY Noa	5	0-1	0-0	685	700	700	4,1	5,75	7,87	5,5	6,02	5,5
GREMY Maxime	1	0-0	0-0	710	710	710	3,85	5,41	7,44	ABS (Arrivé en cours de saison)		
GROSSE Mathis	9	1-0	0-0	665	650	665	4,47	6,22	8,47	7,02	7,5	7,02
JEANNET Maxime	8	1-0	0-1	700	710	710	4,06	5,41	8,38	6,32	5,2	5,2
LAPRET Lucas	9	1-0	0-0	680	680	680	4,37	6,06	8,75	6,4	5,57	5,57
PERRIN Enzo	2	0-1	0-0	640	650	650	4,06	5,66	8,46	ABS (Arrivé en cours de saison)		
PROST Louis	6	1-0	1-0	650	655	655	4,75	6,16	8,43	7,27	7,5	7,27
ROUGERON Louca	6	0-0	1-0	605	615	615	4,84	6,72	10	7,55	8	7,55
VILLETTE Hugo	8	0-1	0-1	725	690	725	3,78	5,25	7,28	5,2	5,59	5,2
Moyenne	5,58	1-0	0-0	680	679,5	686,1	4,156	5,6878	8,1183	6,079375	6,175	5,940625

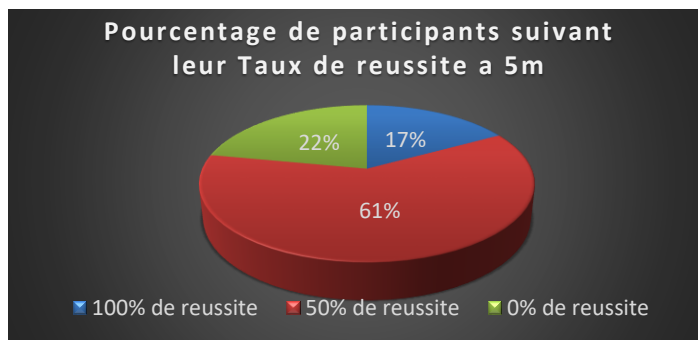
Le test d'adresse (Technique, coordination, dextérité)

Pour la catégorie moins de 16 la passe statique est acquise pour plus de 80% de l'équipe. J'avais donc décider de faire ce test d'adresse en combinant course plus passe. Cela m'a permis d'identifier les joueurs possédant une motricité et une capacité de coordination plus faible avec le ballon de rugby. Chez certain la cible est touchée par une bonne gestuelle et d'autre un coup de chance car la gestuelle n'est pas bonne.

Après analyse des résultats on obtient :

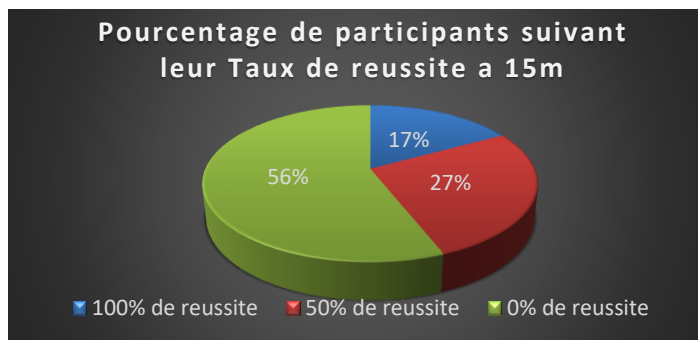
Sur les passes a 5m :

On remarque que seulement 17% des participants sont à 100% de réussite soit (3 joueurs sur 18 ayant réussi les deux lancer) contre 61% des participants à 50% de réussite soit (11 joueurs sur 18 ayant réussi seulement 1 lancer sur deux) et le reste qui ont échoué sur les deux lancer sont au nombre de 4 sur 18 participant ce qui donne 22% des participants .



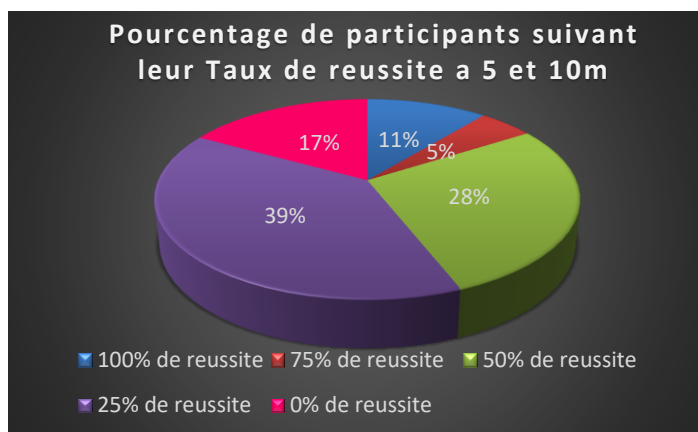
Sur les passes a 10m :

On remarque que seulement 17% des participants sont à 100% de réussite soit (3 joueurs sur 18 ayant réussi les deux lancer) contre 27% des participants à 50% de réussite soit (5 joueurs sur 18 ayant réussi seulement 1 lancer sur deux) et le reste qui ont échoué sur les deux lancer sont au nombre de 10 sur 18 participant ce qui donne 56% des participants .



Sur le globale:

On remarque que seulement 11% des participants sont à 100% de réussite soit (2 joueurs sur 18 ayant réussi les 4 lancer) contre 5% des participants à 75% de réussite soit (1 joueurs sur 18 qui a réussi 3 lancer sur 4). On constate aussi 28% des participants qui se trouve à 50% de réussite soit (5 joueurs sur 18 ayant réussi 2 lancer sur 4) puis 39% des participants se trouvant à 25% de réussite soit (7 joueurs sur 18 ayant réussis seulement 1 lancer 4) et le reste qui ont échoué sur les quatre lancer qui sont au nombre de 3 sur 18 participant ce qui donne 17% des participants .



Après cette analyse on constate qu'as 5 metre la passe dans la course semble plus facile car seulement 22% des participant ont échouer, alors que sur 10m 56% de la population ont échouer. Sur le globale on remarque que la majorité du groupe se trouve entre 25 et 50% de réussite soit 1 ou 2 lancer réussis sur 4.

Axe de travail : Le test a été réaliser sans avoir donner les critères de réalisation d'où ses résultats très faibles. Les prochains entrainements se feront avec ces critères et le test sera recommencer après la trêve hivernale pour laisser le temps d'apprentissage et les corrections nécessaire lors des gestes.

Test sur l'anaérobic Lactique

Ce test m'a permis de voir l'endurance lactique et l'indice de fatigue lactique de mes joueurs. Cela m'a permis d'identifier mes joueurs les plus performant sur courses rapide et peu longue avec peu de récupération. Certains montrent une bonne endurance lactique mais avec un indice de fatigue mauvais tandis que d'autres montrent un indice de fatigue élevé mais avec une mauvaise endurance lactique.

En combinant les deux je peux donc voir lesquels de mes joueurs sont les plus en forme du moment.

JOUEURS	Poste	Test Australien (en Mètre)	Plus courte distance réalisée en m	Plus longue distance réalisée en m	Indice de fatigue (Lactique)
BALLET Antoine	Ailier-Arrière	725	115	125	92
BONDOUY Mathéo	N°9-10	705	95	120	79,1666667
BOULEZ Louis	3eme ligne	725	115	125	92
BROSSAUD Abel	Ailier	725	115	125	92
CARDAMONE Simon	Centre	735	115	125	92
CHARLES Thibault	N°10	725	115	125	92
COGNARD Tom	1ere ligne	640	100	110	90,9090909
DERUYCK Mathéo	1ere ligne	630	100	110	90,9090909
DHUIT Ryan	1ere ligne	615	95	110	86,3636364
FENEON Ethan	Centre	700	100	120	83,3333333
GEY Noa	2eme ligne	700	100	120	83,3333333
GREMY Maxime	Ailier	710	105	120	87,5
GROSSE Mathis	1ere ligne	665	105	115	91,3043478
JEANNET Maxime	Ailier-Arrière	710	95	120	79,1666667
LAPRET Lucas	3eme ligne	680	85	120	70,8333333
PERRIN Enzo	Ailier	650	100	110	90,9090909
PROST Louis	1ere ligne	655	100	110	90,9090909
ROUGERON Louca	2eme ligne	615	95	110	86,3636364
VILLETTE Hugo	Centre-Arrière	725	115	125	92

Barème du test australien :

	Test Australien (Distance en Mètres)			
	Mauvais	Moyen	Bon	Excellent
1ere ligne	≤ 610	615 à 635	640 à 665	≥ 670
2eme ligne	≤ 660	665 à 685	690 à 715	≥ 720
3eme ligne	≤ 700	705 à 720	725 à 745	≥ 750
N°9-10	≤ 700	705 à 720	725 à 745	≥ 750
Centre	≤ 690	695 à 710	715 à 735	≥ 740
Ailier-Arrière	≤ 700	705 à 720	725 à 745	≥ 750

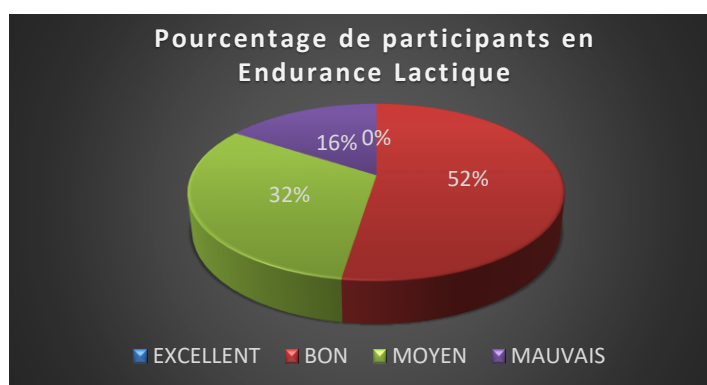
	Test Australien Indice de fatigue			
	Mauvais	Moyen	Bon	Excellent
Resistance Lactique	≤ 80 %	85%	90%	≥ 95%

Analyse des données test australien

Sur l'ensemble chaque participant a joué le jeu et a fait le test à 100% c'est-à-dire que la meilleure perf sur les 6 courses a toujours été la première. Certain ont réussi à tenir leur distance plusieurs fois mais d'autre ont lâcher quelque metre sur quelque course mais dans l'ensemble cela reste plutôt satisfaisant.

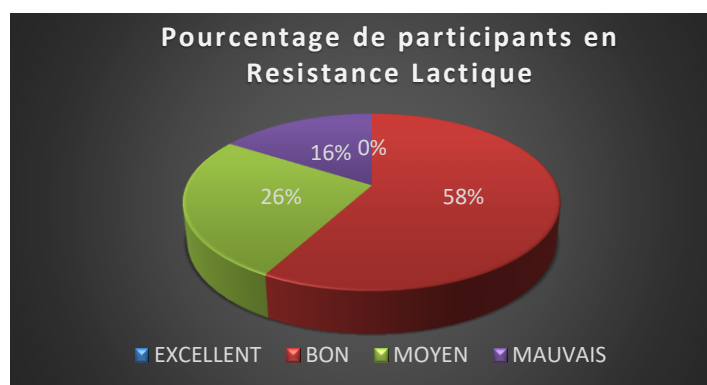
Endurance Lactique :

Au niveau des mètres parcourus, sur 19 participants suivant leur poste on remarque que personne n'a atteint l'excellence mais certain s'en rapproche. On constate que 52% des participants sont bon à l'endurance lactique (soit 10 joueurs sur 19) et que 32% des participants sont plutôt moyens à l'endurance lactique (soit 6 joueurs sur 19) tandis que 16% des participants (soit 3 joueurs sur 19) sont plutôt mauvais dans le domaine d'endurance. A constater que la majorité de mes joueurs sont plutôt bon dans le domaine d'endurance lactique, pour ceux se trouvant dans le mauvais ils ne sont pas loin de franchir le seuille des moyens ce qui fait sous-entendre qu'avec un dépassement de soi on pourrais ne plus à avoir à parler de cette qualification de mauvais. A remarquer aussi que plusieurs joueurs ne sont pas loin de franchir les seuilles suivant que se soit bon ou excellent.



Indice de fatigue :

Au niveau de la résistance lactique, j'ai pu calculer leur indice de fatigue par **(plus courte distance en m/plus grande distance en m)*100= un pourcentage**. Cela nous donne l'indice de fatigue en % et suivant le barème nous dit où se situe le joueur. On remarque donc que personne n'a atteint l'excellence qui se trouve à 95% ou plus mais que certain s'en rapproche. On constate que 58% des participants sont bon à la résistance lactique (soit 11 joueurs sur 19) et que 26% des participants sont plutôt moyens à la résistance lactique (soit 5 joueurs sur 19) tandis que 16% des participants (soit 3 joueurs sur 19) sont plutôt mauvais dans le domaine de résistance lactique. Or à part un joueur il sont seulement à 0.9 % de franchir le seuil on pourrait donc les inclure dans moyens en arrondissant les chiffres. Beaucoup de joueurs se trouve près des seuilles que ce soit celui au-dessus ou en dessous et cela montre donc que la résistance lactique peut très vite varier et quelle est du au pic de forme du moment.



Regard sur les performances et les deux graphiques : On peut remarquer que ce n'est parce qu'on a une bonne endurance lactique qu'on a forcément une résistance lactique et inversement prenons deux exemples **PERRIN Enzo** est mauvais en endurance lactique mais est bon en résistance lactique.

BONDOUY Mathéo est moyens en endurance lactique mais mauvais en résistance lactique.

Axe de travail : Travailler sur des enchainements de tache à allure rapide et modérer.

Test sur L'anaérobic alactique

Ce test m'a permis d'identifier la vitesse de mes joueurs sur 20/30/50 m. Leur explosivité sur 20m leur gestuelle de course sur 50m, et la combinaison des deux sur 30m. Et ainsi ce test ma aider pour faire mes choix sur les postes et les rôles lors des matchs .

Classement et Barème des sprints :

Classement :

	Joueurs	Sprint 20m (en s)		Joueurs	Sprint 30 (en s)		Joueurs	Sprint 50 (en s)
1er	CHARLES Thibault	3,56	1er	CHARLES Thibault	5	1er	VILLETTE Hugo	7,28
2e	BALLET Antoine	3,71	2e	BALLET Antoine	5,03	2e	BROSSAUD Abel	7,41
3e	VILLETTE Hugo	3,78	3e	BOULEZ Louis	5,19	3e	GREMY Maxime	7,44
4e	BOULEZ Louis	3,79	4e	VILLETTE Hugo	5,25	4e	BOULEZ Louis	7,5
5e	GREMY Maxime	3,85	5e	BONDOUY Mathéo	5,28	5e	BALLET Antoine	7,56
6e	BONDOUY Mathéo	3,9	6e	CARDAMONE Simon	5,4	6e	BONDOUY Mathéo	7,56
7e	CARDAMONE Simon	3,94	7e	GREMY Maxime	5,41	7e	CARDAMONE Simon	7,59
8e	BROSSAUD Abel	3,97	8e	JEANNET Maxime	5,41	8e	CHARLES Thibault	7,68
9e	JEANNET Maxime	4,06	9e	FENEON Ethan	5,5	9e	FENEON Ethan	7,78
10e	PERRIN Enzo	4,06	10e	BROSSAUD Abel	5,59	10e	GEY Noa	7,87
11e	FENEON Ethan	4,09	11e	PERRIN Enzo	5,66	11e	JEANNET Maxime	8,38
12e	GEY Noa	4,1	12e	GEY Noa	5,75	12e	PROST Louis	8,43
13e	LAPRET Lucas	4,37	13e	LAPRET Lucas	6,06	13e	PERRIN Enzo	8,46
14e	GROSSE Mathis	4,47	14e	PROST Louis	6,16	14e	GROSSE Mathis	8,47
15e	COGNARD Tom	4,6	15e	GROSSE Mathis	6,22	15e	COGNARD Tom	8,56
16e	PROST Louis	4,75	16e	COGNARD Tom	6,25	16e	COGNARD Tom	8,56
17e	ROUGERON Louca	4,84	17e	DHUIT Ryan	6,5	17e	LAPRET Lucas	8,75
18e	DHUIT Ryan	4,97	18e	ROUGERON Louca	6,72	18e	DHUIT Ryan	9,41

Barème :

Sprint sur 20m				
	Mauvais	Moyen	Bon	Excellent
Temps en s	> 4,2	3,8 à 4,2	3,4 à 3,7	< 3,4
Sprint sur 30m				
	Mauvais	Moyen	Bon	Excellent
Temps en s	> 5,70	5,10 à 5,70	4,7 à 5,1	< 4,7
Sprint sur 50m				
	Mauvais	Moyen	Bon	Excellent
Temps en s	> 8,5	8,0 à 8,5	7,6 à 8	< 7,6

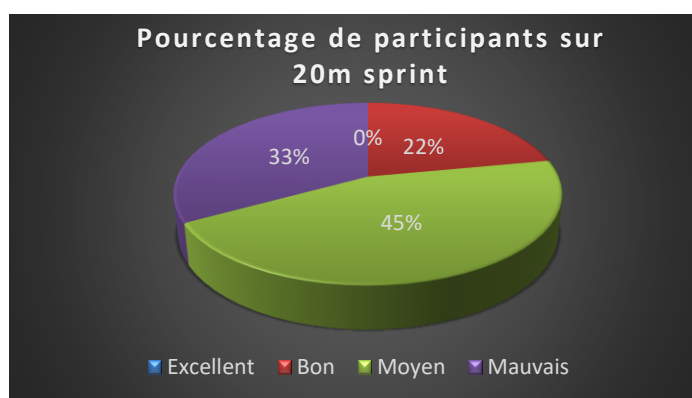
Analyse des données du test

Sur l'ensemble chaque participant a joué le jeu et a fait le test à 100%. Certains ont réussi à être très explosif sur 20 m tandis que d'autres ont réussi à maintenir leurs courses sur longue distance. D'autre part sur l'ensemble des résultats on remarque que chaque joueur reste classé quasiment au même endroit à plus ou moins trois places. Quelques exceptions montrent que certains joueurs sont plus explosifs que rapide sur la distance ou inversement. Pour rappel le test a été fait sans critères de réalisation et ainsi sera recommencer après la trêve hivernale pour laisser le temps d'apprentissage et les corrections nécessaire des postures.

Après analyse des résultats on obtient :

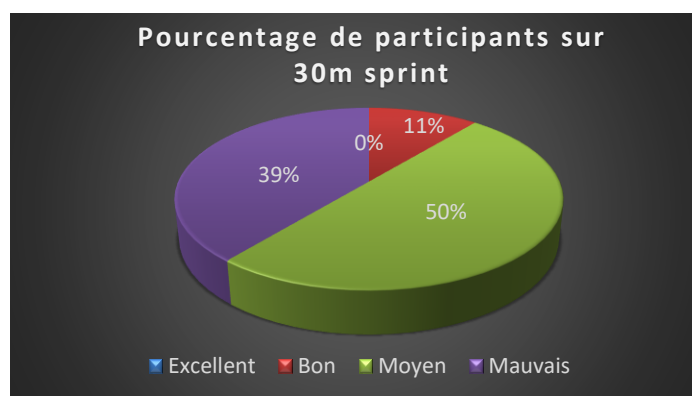
Sprint 20m :

On remarque que personnes n'as atteint l'excellence sur 20m. Mais que 22% des participants sont bon sur sprint 20m soit (4 joueurs sur 18) contre 45% des participants qui sont moyens sur sprint 20m soit (8 joueurs sur 18) et le reste qui sont plutôt mauvais au vu du barème sur 20m sprint ils sont au nombre de 6 sur 18 participants ce qui donne 33% des participants .



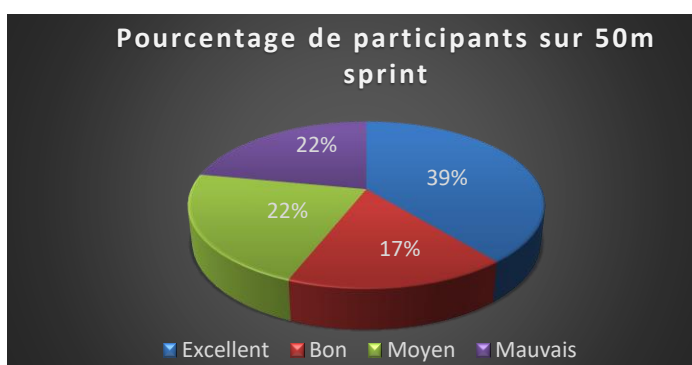
Sprint 30m :

On remarque que personnes n'as encore atteint l'excellence sur 30m. Mais que seulement 11% des participants sont bon sur sprint 30m soit (2 joueurs sur 18) contre 50% des participants qui sont moyens sur sprint 30m soit (9 joueurs sur 18) et le reste qui sont plutôt mauvais au vu du barème sur 30m sprint ils sont au nombre de 7 sur 18 participants ce qui donne 39% des participants .



Sprint 50m :

On remarque que 39% des participants ont atteint l'excellence sur 50m soit (7 joueurs sur 18) .Et que 17% des participants sont bon sur sprint 50m soit (3 joueurs sur 18) . On constate que 22% des participants qui sont moyens sur sprint 50m soit (4 joueurs sur 18) et le reste qui sont plutôt mauvais au vu du barème sur 50m sprint ils sont au nombre de 4 sur 18 participants ce qui donne 22% des participants.



Après ces analyses on constate que mes joueurs sont plutôt moyens en moyenne sur une course de 20-30m, tandis qu'ils sont excellents ou bons en majorité sur 50m d'un point de vue quantitatif. D'un point de vue qualitatif c'est là que se fait ma réflexion, si mes joueurs sont meilleurs sur 50m c'est sûrement qu'ils ont cherché un bon alignement vertical avec de grande enjamber et que le regard était porter vers l'avant, si mes joueurs son moyens ou mauvais sur 20-30m c'est qu'ils ont cherché un alignement vertical trop tôt ou

que les épaule était trop porter vers l'avant ainsi il n'avait pas 'équilibre. De plus le temps de réaction a beaucoup jouer sur ces performances.

Axe de travail : Améliorer la réactivité et travailler sur les membres inferieur pour l'explosivité et ainsi améliorer les temps sur 20/30m. Donner les contenus d'enseignement pour qu'il puisse corriger leur posture pendant la course.

Test d'aérobie (Bronco Test)

Le test d'aérobie a été fait dès la reprise de la nouvelle saison. Et ainsi m'a permis d'identifiées les joueurs en forme physique sur l'endurance. J'avais donc pus organiser ma planification de saison notamment sur le Méso et microcycle en fonction des résultats obtenus . Ce test est très simple à appliquer et prend pas plus de 10 minute sur l'entrainement. Je le réutiliserai plusieurs fois dont une avant la trêve et notamment après la trêve hivernale pour voir si mes joueurs sont toujours en forme après les périodes de fête.

Résultats :

JOUEURS	Poste	Test Bronco (en tps)
BALLET Antoine	Ailier-Arrière	ABS
BONDOUY Mathéo	N°9-10	5,03
BOULEZ Louis	3eme ligne	5,2
BROSSAUD Abel	Ailier	5,4
CARDAMONE Simon	Centre	5,03
CHARLES Thibault	N°10	5
COGNARD Tom	1ere ligne	6,3
DERUYCK Mathéo	1ere ligne	6,3
DHUIT Ryan	1ere ligne	8,2
FENEON Ethan	Centre	5,28
GEY Noa	2eme ligne	5,5
GREMY Maxime	Ailier	ABS
GROSSE Mathis	1ere ligne	7,02
JEANNET Maxime	Ailier-Arrière	5,2
LAPRET Lucas	3eme ligne	5,57
PERRIN Enzo	Ailier	ABS
PROST Louis	1ere ligne	7,27
ROUGERON Louca	2eme ligne	7,55
VILLETTE Hugo	Centre-Arrière	5,2

Barème :

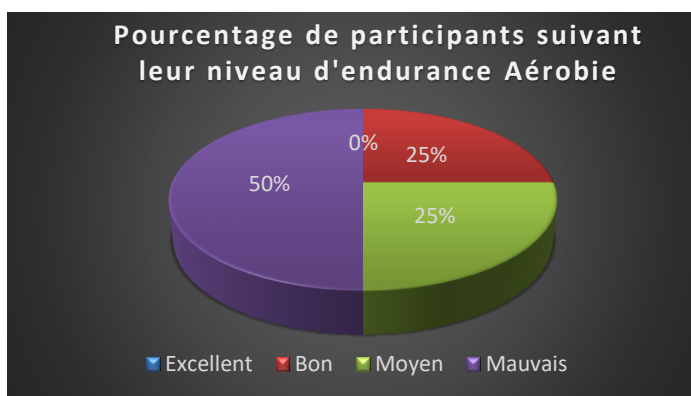
	Test Bronco (Temps)			
	Mauvais	Moyen	Bon	Excellent
1ere ligne	> 6'31	6'30 à 6'16	6'15 à 6'01	< 6'
2eme ligne	> 6'14	6'13 à 5'57	5'56 à 5'41	< 5'40
3ème ligne	> 5'21	5'20 à 5'06	5'05 à 4'51	< 4'50
N°9-10	> 5'21	5'20 à 5'06	5'05 à 4'51	< 4'50
Centre	> 5'30	5'25 à 5'11	5'10 à 4'56	< 4'55
Ailier-Arrière	> 5'21	5'20 à 5'06	5'05 à 4'51	< 4'50

Analyse des données du test bronco :

Lors de ce test le premier passage fut mauvais car seulement quelques participants ont fait le test à 100%. Certains l'ont trouvé difficile d'autres ont simplement voulu tester les nouveaux entraîneurs en exécutant le test à seulement 80% de leur capacité, certains ont même triché en sautant des lignes ou en enlevant une course. Une semaine plus tard j'ai refait le test en mettant un coup sur le mental et en leur faisant comprendre qu'on allait passer une très mauvaise saison si l'on commençait à tricher. Le deuxième passage fut mieux pour l'ensemble des participants, certains ont amélioré leur temps d'autres non, suivant leur fatigue.

Après analyse des résultats on obtient :**Endurance Aérobie :**

On remarque que certaines personnes n'ont atteint l'excellence en endurance aérobie. Mais que 25% des participants sont bons en endurance soit (4 joueurs sur 16) contre 25% des participants qui sont moyens en endurance soit (4 joueurs sur 16) et tout le reste qui sont mauvais au vu du barème. Ils sont au nombre de 8 sur 16 participants ce qui donne 50% des participants. C'est donc la moitié de mes participants qui sont au niveau mauvais.



Après analyse je constate que mes joueurs en majorité sont mauvais en endurance aérobie, se début de saison. Depuis ce test j'ai beaucoup accentué les ateliers à effort constant pour améliorer leur capacité pulmonaire. Je refais ce test dans 2 semaines pour voir où ils en sont et espérer un meilleur temps de leur part et sortir de ce niveau « mauvais ». Et donc refaire le test après la période de fête et espérer qu'ils n'ont pas régressé.

Pour conclure :

Tous mes joueurs dans l'ensemble se sont donnés à fond sur chaque test. Grâce aux résultats j'ai pu voir où en était chaque joueur sur le plan physique et gestuel (adresse ou gestuel de courses). J'ai ainsi remarqué que mes joueurs sont en difficulté sur l'endurance aérobie, (à noter que j'ai beaucoup de joueurs en surcharge pondérale). Mais qu'ils sont plutôt bons en endurance et résistance lactique et même aérobie c'est une grosse qualité que l'on recherche au rugby surtout à partir de cet âge.

Au niveau de l'adresse les résultats ne sont pas ceux que j'espérais mais à prendre en compte que beaucoup de joueurs sont des premières années. Ainsi donc, la passe dans la course à 10m s'avère compliquée pour des anciens joueurs moins de 14 qui jouaient assez rapprochés. Comme je l'ai évoqué plusieurs fois tous les tests ont été réalisés sans aucuns critères de réalisation !! (D'où certains mauvais résultats) ainsi tous les tests seront refaits après quelque mois de travail sur les contenus d'enseignement ce qui leur permettraient normalement d'améliorer tous leurs résultats.

4 Entraînement des qualités physiques du groupe

Le rugby australien

Le rugby australien est un jeu qui nécessite beaucoup de qualités, il se joue à touchés donc demande beaucoup de vitesse. J'ai donc utilisé ce jeu pour améliorer et perfectionner les qualités de mon groupe. En attaque pour réussir à marquer il faut beaucoup d'endurance aérobie car c'est un jeu qui peut durer assez longtemps si l'on ne marque pas. De plus l'anaérobie lactique que ce soit en endurance ou en résistance est une qualité primordiale car le jeu se joue sur petit périmètre et ainsi on retrouve beaucoup de courses rapides avec remplacement et repos court, de plus, la vitesse est nécessaire pour réussir ce jeu pour déborder la défense, il faut aussi beaucoup d'adresse car il faut pouvoir se faire des passes précises et dans la course qui peuvent aller de 1 à 10m. Les qualités neuro-informationnelle et tactique sont nécessaires et primordiales pour réussir à marquer. En défense la communication et la monter défensive les empêcheront de marquer. Ce jeu est donc très intéressant et permet le développement des qualités physiques pour la catégorie Moins de 16 ans.

Qualités physiques mis en avant :	Autres Qualités mis en avant :
Endurance Aérobie	Neuro-informationnelle
Endurance et Résistance Lactique	Relationnelle (Communication)
Vitesse	Tactique
Souplesse	
Adresse	

Objectif : Réussir à combiner plusieurs qualités pour marquer

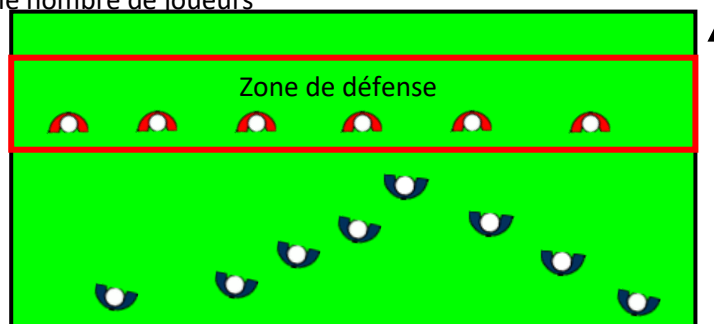
But : Aller marquer sans se faire toucher

Consigne :

- Les attaquants en supériorité numérique derrière le rectangle
- La défense en infériorité numérique (2 à 3 joueurs en moins) dans le rectangle
- Au top l'attaque doit trouver les espaces et marquer derrière le rectangle sans se faire toucher
- La défense doit rester dans son rectangle et n'a pas le droit de toucher les adversaires tant qu'ils n'ont pas franchis la ligne du rectangle
- Une fois franchis le jeu a touché pour empêcher l'attaque de marquer, si touché recommencer

Dispositif :

- Rectangle plus ou moins grand suivant le nombre de joueurs
- Plots
- Ballon
- Chronomètre



Critère de réalisation : Mettre de la vitesse, prendre de la profondeur en pouvant voir la deuxième épaule du partenaire, créer et gérer des surnombres en fixant les joueurs en les attirant vers nous et donner la balle à environ 1m du défenseur, se replacer rapidement s'il y a un retour de balle, beaucoup communiqué

Critère de réussite : Marquer en moins d'une minute

5 Evaluation diagnostique et planification de l'entraînement

Évaluation diagnostique :

<u>Grille d'analyse de la motricité</u>	<u>Ce que les élèves savent faire</u>	<u>Les difficultés qu'ils rencontrent</u>	<u>Ressources principalement sollicitées</u>
<u>Motricité générale</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Courir ballon en main ▪ Varier les intensités de vitesse ▪ Changer les directions de course ▪ Faire des passes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire la passe dans la course a plus de 5m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motrice ▪ Physiologique ▪ Technique ▪ Biomécanique
<u>Le joueur et l'espace de jeu</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre la largeur du terrain lors des phases statique ▪ Connaisse le sens de jeux 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre la largeur après phase de fixation ▪ Prendre de la profondeur ▪ Savoir quand changer de sens de jeux 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Neuro-informationnelle ▪ Motrice ▪ Physiologique ▪ Psychologique
<u>Le joueur et ses adversaire</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Défende sur le joueur (en miroir) savent glisser une défense ▪ Les joueurs savent plaquer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Défendre en 1c1 contre un adversaire avec beaucoup de vitesse ▪ Monté défendre et ne pas les attendre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Affectif ▪ Neuro-informationnelle ▪ Technique ▪ Physiologique ▪ Psychologique
<u>Le joueur et ses coéquipier</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communiqué en attaque (Garde, lève, gauche, droite) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communiqué en défense (Garde 1,2 j'ai porteur, glisse, j'ai l'intérieur) ▪ Être proche au soutient pour la conservation ▪ Instauré un climat de confiance 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Neuro-informationnelle ▪ Psychologique

Planification de saison

La FFR donne des planifications de saison seulement pour l'école de rugby et non pas pour les perf opti (U16-U19). Avec l'aide de mon tuteur au club qui est entraîneurs des seniors et prof d'EPS j'ai pu créer moi-même ma planification de saison décortiqué en deux l'une pour le début de saison et l'autre pour la fin de saison

		Planification début de saison (U16)																				
		Aout			Septembre					Octobre				Novembre				Décembre				
Semaines		S 34	S 35	S 36	S 37	S 38	S 39	S 40	S 41	S 42	S 43	S 44	S 45	S 46	S 47	S 48	S 49	S 50	S 51	S 52		
Axe de travail prioritaire		Repères défensifs individuelle, Collective / crée et jouer dans les espaces																				
Cycle		Prés-Saison							Phase de compétition 1													
Prioritaire	Macrocycle	Défense individuelle			Défense Collective				Continuité du jeu (Conservation)				Lecture / jeux dans les espaces				Vacances					
	Mésocycle	1c1 Formes de placages			Cellule de ruck		Montées collective		Rôle porteur de balle/Soutient		Jeux dans les espaces libre		Jeu sans ballon									
Secondaire		Transmission (passe , gestuelle) + communication						Jeu au poste (se spécialiser) renforcer la cohésion (coopération +com)														
Ressources	Physique	Aérobie + renforcement			PMA(résistance) + renforcement				Proprio/Motricité				Vitesse				Explosivité					
	Technique																					
	Perce/Deci																					
	Affec/Rela																					
	Mentales																					

Aérobie : Energie fournis par le corps grâce a l'oxygène et est lente et régulière, on parlera donc d'endurance

PMA : Puissance Maximal aérobie : On recherche la VO2MAX Ex :30/30 pendant 5 minute 30 sec effort intense 30sec repos actif

Planification de Fin de saison (U16)

		Janvier		Février				Mars					Avril					Mai					Jun							
Semaines		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
		5	5	5	5	5	5	5	6	S	6	6	6	6	6	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
		3	4	5	6	7	8	9	0	61	2	3	4	5	6	67	68	69	70	71	72	3	4	5	6	7	7	7	7	7
Axe de travail prioritaire		Travail sur les formes de jeux attaque et défense / déplacement sans ballon																												
Cycle		Remise en forme			Phase de compétition 2										Prépa phase Final ou 7s			Phase Final												
Prioritaire	Macro cycle	Forme développée			Forme pénétrante			Forme au pied		Contrattaque 1er rideau			Contre-attaque 3eme rideau		Défense individuel		Continuité du jeu (Conservation)													
	Mésocycle	Espace sur le terrain		Défense sur joueurs			Défense en rideau		Comment les jouer comment les défendre					1c1		Rôle Pdb et soutien		Jeux dans les espaces												
Secondaire		Transmission (passe , gestuelle) + communication								Jeu au poste (se spécialiser) renforcer la cohésion (coopération +com)																				
Ressources	Physique	Aérobic + renforcement			PMA(résistance) + renforcement			Explosivité		Vitesse		Proprio/Motricité			Vitesse		Explosivité													
	Technique																													
	Perce/Deci																													
	Affec/Rela																													
	Mentales																													

Maintient des entrainements + ludique