



PROJET PÉDAGOGIQUE

Saison 2023/2024

1

SOMMAIRE

○ <u>Introduction</u>	<u>3</u>
○ <u>Nos objectifs</u>	<u>4</u>
○ <u>Les ressources du joueur</u>	<u>6</u>
○ Lutins et mini poussins (U6 et U8)	7
○ Poussins (U10)	15
○ Benjamins (U12)	25
○ <u>Le reglement de l'école de rugby</u>	<u>35</u>
○ <u>Les chartres</u>	<u>37</u>
○ Le club	37
○ Les éducateurs	39
○ Les joueurs	42
○ Les parents	47

INTRODUCTION

Ce projet pédagogique a été en place pour permettre à nos jeunes rugbyman de progresser sur plusieurs saisons.

Les objectifs de progression sont fixés par catégorie, afin de développer toutes les ressources du joueur, en travaillant par cycle.

Dans ce projet, des notions et des principes de jeu, seront mis en avant, plutôt que des comportements attendus détaillés (réflexions laissés aux éducateurs).

Enfin, ce processus est transversal, des M8 aux M14, le but est que chaque joueurs(es), finissent avec un maximum de compétences acquissent, à l'entrée en Cadet.

NOS OBJECTIFS

○ Pour les éducateurs (et dirigeants):

- S'investir pour les jeunes joueurs(es) « avant tout » !!
- Prendre du plaisir à encadrer les jeunes !!
- Comprendre l'intérêt de mettre en place un projet de formation dans notre EDR
- Intégrer les principes et notions de jeu à éduquer aux joueurs(es)
- S'insérer dans un processus de formation planifier sur plusieurs saisons
- Respecter les cycles d'entraînement proposés par le responsable technique EDR
- Concevoir des séances pédagogiques en cohérence avec les thèmes du projet
- Mettre en place et animer les séances pédagogiques
- Encadrer et entraîner les joueurs(es) lors des matchs (connaître règles du jeu – Digest)
- Partager et proposer des idées lors des différents échanges entre les staff
- Se Former

NOS OBJECTIFS

○ Pour les joueurs:

- Prendre un maximum de plaisir à JOUER au rugby
- Partager des souvenirs avec les copains
- «Se donner » au maximum de ses capacités
- Progresser sur les 5 ressources du joueurs (Mental, Physique, Tactique, Technique, Stratégique)
- « Bien jouer » au Rugby
- Gagner des matchs



LES RESSOURCES DU JOUEUR

Par catégorie

6



● LES RESSOURCES DU JOUEUR

● 7

● U6 et U8

LES RESSOURCES DU JOUEUR U6 ET U8

Ressources Mentale

○ Individuellement:

- Plaisir de jouer
- Attitude / Comportement (sur et hors terrain)
- Aimer Combattre
- Intensité dans le jeu
- Persévérance / Abnégation
- Humilité
- S'orienter dans le jeu / l'espace
- Lecture de Trajectoire de ballon
- Comprendre les notions et principes entraînés
- Connaitre les règles fondamentales (les règles de sa catégorie)
- Esprit de compétition (s'entraîner-progresser et gagner)

○ Collectivement:

- Partage
- Solidarité
- Aimer Combattre ensemble
- Gérer l'espace de jeu

○ Comment ? :

- Privilégier des séances courtes mais avec beaucoup d'action (tps Jeu > tps de parole/mise en place)
- Fixer un cadre de fonctionnement au groupe
- Gérer l'intensité des contacts (fort vs fort / timide vs timide)
- Partager le projet avec les joueurs (en utilisant 1 langage adapté)
- Analyser avec les joueurs leurs performances (+ fixer des objectifs de progression)
- Enseigner et arbitrer les règles fondamentales (+ catégorie)
- Mettre en place des situations qui correspondent à la réalité du jeu (espace, opposition, intensité, résultat)
- Filmer et partager lors de séances vidéos avec les joueurs

○ Quand ?:

- Toute la saison

LES RESSOURCES DU JOUEUR U6 ET U8

Ressources Physique

○ Individuellement:

- Déplacement (Course droite, latéral, arrière)
- Vitesse / Réactivité
- Chute
- Saut
- Coordination
- Dissociation
- Ambidextrie (notion)
- Résistance / Endurance

○ Comment ? :

- Parcours de psychomotricité (en lien avec le thème)
- Ateliers de courses (avec ballon)
- Jeux à thèmes (ex: éperviers, «Jacques à dit »)
- Pré action des situations
- Séquences de jeu courtes mais intenses avec peu de temps de récupération (ex: 2min de jeu / 1 min de récup)

○ Quand ?:

- Toute la saison

LES RESSOURCES DU JOUEUR U6 ET U8

Ressources Technique et affective (utilisateur)

o Porteur du Ballon:

• Manipulation du ballon:

- o Tenu du ballon à 2 mains (avant duel)
- o Marquer (aplatir/plonger)
- o Changement de bras (dans le duel)
- o Feinte de passe
- o Passe avant contact (2 mains –3 mètres)
- o Passe après contact
- o Jeu au pied (initiation)

• Franchissement (duel):

- o Accélération (fréquence)
- o Appuis
- o Protéger mon ballon Raffut

• Attitude au contact:

o Debout:

- o Accélération (fréquence)
- o Percussion
- o Rester debout
- o Avancer au contact
- o Protection + Libération du ballon

o Chute:

- o Protection du ballon
- o Réactivité au sol
- o Libération au sol

o Comment ? :

- Parcours Technique (appuis, tenu du ballon, passe, jeu au pied)
- 1 vs 1 : Beaucoup d'espace, contrainte au défenseur (franchissement du PB)
- 1 vs 1 : Peu d'espace (Attitude au contact)
- 1+1 vs 1 ➡ 1+1 vs 1+1: Beaucoup d'espace (franchissement / passe dans la chute)
- 1+1 vs 1+1 ➡ 1+2 vs 1+2: Peu d'espace (attitude au contact, transmission au contact, libération au sol)
- Situations fermées: Répétition d'un geste technique (passe, jeu au pied)

o Quand ?:

Sept-Oct:

- o Duel du PB: Franchissement + Attitude au contact debout/sol

Janvier-Février-Mars:

- o Passe + Jeu au pied

Juin:

- o Revoir thème le moins acquis

LES RESSOURCES DU JOUEUR U6 ET U8

Ressources Technique et affective (utilisateur)

○ Soutiens:

• **Franchissement:**

- Se démarquer (avant Duel du PB):
 - Technique de démarquage (déplacement, orientation haut du corps, etc...)
- Converger (si duel du PB):
 - Technique d'attitude de convergence (déplacement, distance d'intervention, etc...)
- Appel de balle:
 - Technique appel de balle (communication, haut du corps, course, etc...)

○ • **Attitude au contact:**

- Si PB au sol:
 - • Accélérer (fréquence de course)
 - Impacter
 - Protéger / Déblayer
 - Relayer
- Si PB debout:
 - Accélérer (fréquence de course)
 - Impacter
 - Pousser
 - Arracher

○ **Comment ? :**

- 1+1 vs 1 ➔ 1+1 vs 1+1: Beaucoup d'espace (franchissement / Converger)
- 1+1 vs 1+1 □ 1+2 vs 1+2: Peu d'espace (attitude au contact debout, transmission au contact, Protection/Déblayage au sol)
- 2 vs 1: bcp d'espace (démarquage du +1, appel de balle)
- 4 vs 4 ➔ 8 vs 8 : Varier les espaces de jeu, les contraintes aux défenseurs en fonction du thème
- Jeu à thème: épervier aménagé, béret, etc...
- Situation fermées: Répétition d'un geste technique (arrachage, protection, poussée, etc...)

○ **Quand ?:**

Sept-Oct:

- Attitude au contact (Impacter/pousser/protéger/arracher debout – Impacter/protéger/déblayer/relayer au sol)

Janvier-Février-Mars:

- Franchissement (se démarquer avant duel, converger si duel)

Juin:

- Revoir le thème le moins acquis

LES RESSOURCES DU JOUEUR U6 ET U8

Ressources Tactique (utilisateur)

○ Porteur du ballon:

- Avancer
- Eviter (franchir sans contact)
- Affronter (casser le blocage ou rester debout en avançant)
- Continuité (faire franchir soutien proche)
- Conserver (garder + libérer le ballon efficacement: debout/au sol)

○ Soutiens:

- Se démarquer (appel si démarqué)
- Converger (si PB joue duel): passeur/1er soutien
- Pousser ➔ Arracher/Protéger (si PB bloqué debout)
- Pousser ➔ Protéger (si PB au sol)
- Relayer/Porter (si ballon disponible)

○ Comment ? :

- 1+1 vs 1 Eviter – beaucoup d'espace / Affronter – peu d'espace
- 1+1 vs 1 ➔ 1+1 vs 1+1 : Continuité / Conserver (travail libération PB + attitudes efficaces du soutien)
- 1+2 vs 1+1 ➔ 1+2 vs 1+2 : (idem ci-dessus) + Notions de relances de jeu (porter / passer)
- 2 vs 1 ➔ 2 vs 1+1 ➔ 2 vs 2 : Faire franchir + aller au soutien + créer 1 espace (sur le 2vs2)
- 4 vs 4
- 8 vs 8
- Jeux à thèmes

○ Quand ?:

Sept-Oct:

- Attitudes PB

Janvier-Février-Mars:

- Attitudes Soutiens

Juin:

- Attitudes PB + Soutiens

LES RESSOURCES DU JOUEUR U6 ET U8

Ressources Technique (opposant)

○ **Plaqueur:**

- Aller chercher le contact
- Préparer le placage
- Placer épaule/tête
- Serrer les bras (derrière les cuisses)
- Amener au sol (du côté de l'épaule au contact)

○ **Comment ? :**

- 1 vs 1 : Technique de placage (de côté, de face)
- Parcours Technique
- Jeux à thèmes (bérets, montante descendante, randori)

○ **Quand ?:**

Novembre - décembre:

- placage

Mars - avril:

- placage

LES RESSOURCES DU JOUEUR U6 ET U8

Ressources Tactique (opposant)

o **Plaqueur et soutien:**

- Cadrage défensif (individuel ➡ options collectives)
- Presser • Amener PB au sol

o **Comment ? :**

- 1 vs 1 : Cadrage individuel + presser + amener au sol
- 1 + 1 vs 1 ➡ 1+1 vs 1+1: Amener au sol – Ramasser/arracher le ballon
- 1+2 vs 1+2 ➡ 3 vs 3: Amener au sol – Ramasser/arracher/pousser + Notions de cadrage collectif (sur 3vs3)
- 4 vs 4 ➡ 8 vs 8 : Leader axe
- Jeux à thèmes (bérêts, montante descendante, randori)

o **Quand ?:**

Novembre - décembre:

- o plaqueur

Avril – juin :

- o plaqueur et assistant



LES RESSOURCES DU JOUEUR

15

U10

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Mentale

○ Individuellement:

- Plaisir de jouer
- Attitude / Comportement (sur et hors terrain)
- Aimer Combattre
- Intensité dans le jeu
- Persévérance / Abnégation
- Humilité
- S'orienter dans le jeu / l'espace
- Lecture de Trajectoire de ballon
- Comprendre les notions et principes entraînés
- Connaitre les règles fondamentales (les règles de sa catégorie)
- Esprit de compétition (s'entraîner-progresser et gagner)

○ Collectivement:

- Partage
- Solidarité
- Aimer Combattre ensemble
- Gérer l'espace de jeu

○ Comment ? :

- Privilégier des séances courtes mais avec beaucoup d'action (tps Jeu > tps de parole/mise en place)
- Fixer un cadre de fonctionnement au groupe
- Gérer l'intensité des contacts (fort vs fort / timide vs timide)
- Partager le projet avec les joueurs (en utilisant 1 langage adapté)
- Analyser avec les joueurs leurs performances (+ fixer des objectifs de progression)
- Enseigner et arbitrer les règles fondamentales (+ catégorie)
- Mettre en place des situations qui correspondent à la réalité du jeu (espace, opposition, intensité, résultat)
- Filmer et partager lors de séances vidéos avec les joueurs

○ Quand ?:

- Toute la saison

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Physique

○ Individuellement:

- Déplacement (Course droite, latéral, arrière)
- Vitesse / Réactivité
- Chute
- Saut
- Coordination
- Dissociation
- Ambidextrie (notion)
- Résistance / Endurance

○ Comment ? :

- Parcours de psychomotricité (en lien avec le thème)
- Ateliers de courses (avec ballon)
- Jeux à thèmes (ex: éperviers, «Jacques à dit »)
- Pré action des situations
- Séquences de jeu courtes mais intenses avec peu de temps de récupération (ex: 2min de jeu / 1 min de récup)

○ Quand ?:

- Toute la saison

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Technique et affective (utilisateur)

o Porteur du Ballon:

• Manipulation du ballon:

- o Tenu du ballon à 2 mains (avant duel)
- o Changement de bras (dans le duel)
- o Feinte de passe
- o Passe avant contact (2 mains -5 à 8 mètres)
- o Passe après contact (1 main, pill-off)
- o Jeu au pied (de récupération, de dégagement, drop)

• Franchissement (duel):

- o Accélération (fréquence)
- o Appuis (crochets, pas de l'oie, toupie)
- o Raffut
- o Ré-accélérer après le raffut

• Attitude au contact:

- o **Debout:**
 - o Accélération (fréquence)
 - o Percussion
 - o Rester debout
 - o Avancer au contact
 - o Protection + Libération du ballon
- o **Chute:**
 - o Protection du ballon
 - o Réactivité au sol
 - o Libération au sol

o Comment ? :

- Parcours Technique (appuis, tenu du ballon, passe, jeu au pied)
- 1 vs 1 : Beaucoup d'espace, contrainte au défenseur (franchissement du PB)
- 1 vs 1 : Peu d'espace (Attitude au contact)
- 1+1 vs 1 ➔ 1+1 vs 1+1: Beaucoup d'espace (franchissement / passe dans la chute)
- 1+1 vs 1+1 ➔ 1+2 vs 1+2: Peu d'espace (attitude au contact, transmission au contact, libération au sol)
- Situations fermées: Répétition d'un geste technique (passe, jeu au pied)

o Quand ?:

Sept-Oct:

- o Duel du PB: Franchissement + Attitude au contact debout/sol

Janvier-Février-Mars:

- o Passe + Jeu au pied

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Technique et affective (utilisateur)

○ Soutiens:

• Franchissement:

- Se démarquer (avant Duel du PB):
 - Technique de démarquage (déplacement, orientation haut du corps, etc...)
- Converger (si duel du PB):
 - Technique d'attitude de convergence (déplacement, distance d'intervention, etc...)
- Appel de balle:
 - Technique appel de balle (communication, haut du corps, course, etc...)

○ • Attitude au contact:

- Si PB au sol:
 - Accélérer (fréquence de course)
 - Impacter
 - Protéger / Déblayer
 - Relayer
- Si PB debout:
 - Accélérer (fréquence de course)
 - Impacter
 - Pousser
 - Arracher

○ Comment ? :

- 1+1 vs 1 ➡ 1+1 vs 1+1: Beaucoup d'espace (franchissement / Converger)
- 1+1 vs 1+1 ➡ 1+2 vs 1+2: Peu d'espace (attitude au contact debout, transmission au contact, Protection/Déblayage au sol)
- 2 vs 1: bcp d'espace (démarquage du +1, appel de balle)
- 4 vs 4 ➡ 8 vs 8 : Varier les espaces de jeu, les contraintes aux défenseurs en fonction du thème
- Jeu à thème: épervier aménagé, béret, etc...
- Situation fermées: Répétition d'un geste technique (arrachage, protection, poussée, etc...)

○ Quand ?:

Sept-Oct:

- Attitude au contact (Impacter/pousser/protéger/arracher debout – Impacter/protéger/déblayer/relayer au sol)

Janvier-Février-Mars:

- Franchissement (se démarquer avant duel, converger si duel)

Juin:

- Revoir le thème le moins acquis

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Tactique (utilisateur)

○ Porteur du ballon (cellule d'action):

• Eviter / franchir:

- Lire la défense
- Passer (si partenaire démarqué)
- Jeu au pied (si pas de couverture def)

• Affronter / franchir:

- Jouer duel (si défense placée)
- Continuer à avancer au contact
- Libérer les bras pour continuité (si duel gagné)

• conserver:

- Garder/protéger le ballon debout/libérer ballon au sol (si duel perdu)

○ Comment ? :

- 2 vs 1: Eviter/Franchir
- 3 vs 1 → 3 vs 1+1: Eviter/Franchir
- 4 vs 1+1 → 4 vs 2+2: Eviter/Franchir
- 1 vs 1 → 1+1 vs 1+1 □ 1+2 vs 1+2:
Affronter/Franchir
- 2 vs 2 → 3 vs 3: Affronter/Franchir/Conserver
- 1 vs 2 → 1+1 vs 2 □ 1+2 vs 2+1: Conserver

○ Quand ?:

Sept-Oct:

- Affronter/Franchir + Conserver

Janvier-Février-Mars:

- Eviter/Franchir

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Tactique (utilisateur)

○ Soutien:

- **Intérieur proche (-1: cellule d'action)**
- Dernier passeur/1er soutien
- Se placer dans l'axe du PB (si franchissement)
- Converger (si PB affronte)
- Proposer solution passe main/main ou pill-off (si PB gagne duel)
- Impacter/pousser/protéger/arracher (si PB bloqué debout)
- Impacter/protéger/déblayer/relayer (si PB plaqué au sol)

- **Intérieur proche (+1: cellule d'action)**
- Se démarquer (espace proche)
- Redresser course quand PB a le ballon
- Se placer dans l'axe du PB (si franchissement)
- Converger (si PB affronte)
- Proposer solution passe main/main ou pill-off (si PB gagne duel)
- Impacter/pousser/protéger/arracher (si PB bloqué debout)
- Impacter/protéger/déblayer/relayer (si PB plaqué au sol)

- **Extérieurs loin (cellule large):**
- Se démarquer

- **Intérieurs loin (cellules axe + source):**
- Joueurs debout: se rapprocher de la zone du PB
- Joueurs au sol: se replacer à l'inverse du PB (sens de jeu)

○ Comment ? :

- 2 vs 1: Eviter/Franchir
- 3 vs 1 → 3 vs 1+1: Eviter/Franchir
- 4 vs 1+1 → 4 vs 2+2: Eviter/Franchir
- 1 vs 1 → 1+1 vs 1+1 → 1+2 vs 1+2: Affronter/Franchir
- 2 vs 2 → 3 vs 3: Affronter/Franchir/Conserver
- 1 vs 2 → 1+1 vs 2 □ 1+2 vs 2+1: Conserver
- 5 vs 5 → 10 vs 10

○ Quand ?:

Sept-Oct:

- Affronter/Franchir + Conserver

Janvier-Février-Mars:

- Eviter/Franchir

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Tactique (opposant)

○ **Plaqueur (dans le mouvement général):**

- Cadrage défensif
- Communiquer (« j'ai/ montez»)
- Agresser (vite-lent-vite)
- Plaquer PB
- Se relever rapidement
- Récupérer le ballon (ramasser/arracher/pousser)
- Placer leader défensif (si ballon bloqué/perdu)

○ **Soutiens proches (dans le mvt gén):**

- Cadrage Défensif
- Communiquer (« j'ai»)
- Agresser
- Aider au placage (si plaqueur en difficulté)
- Récupérer le ballon (si PB plaqué): contest ou contre-ruck

○ **Soutiens proches (sur point de fixation):**

- Se placer en Leader def (1 de chaque côté)
- Communiquer (annoncer sortie du ballon)
- Agresser

○ **Soutiens loins (sur pt de fix/dans mvt gén):**

- Garder la ligne (par rapport aux leaders/plaqueur) et l'espace
- Cadrer défensivement
- Montée

Notions de R3 (responsabiliser 1 joueur en couverture profonde, axe du ballon)

○ **Comment ? :**

- 1 vs 1: Plaqueur
- 3 vs 3: Soutiens proches (dans le mvt gén)
- 5 vs 5: Soutiens proches (sur pt de fix) + Soutiens lointains (dans le mvt gén)
- 10 vs 10: tous les joueurs

○ **Quand ?:**

Octobre - Novembre :

- Plaqueur + soutiens proches + soutiens loins (dans le mvt gén)

Avril - Mai:

- Plaqueur + Soutiens proches + loins (sur Pt de fixation)

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Technique (opposant)

○ **Plaqueur:**

- Agresser (vite-lent-vite)
- Préparer placage
- Impacter épaule
- Serrer bras
- Pousser sur les jambes (faire reculer PB si possible)
- Amener au sol
- Réactivité après passage au sol

○ **Contest:**

- Posture • Actions haut du corps
- Actions bas du corps

○ **Réception jeu au pied :**

- Lecture de la trajectoire du ballon
- Technique de réception

○ **Comment ? :**

- 1 vs 1 : Technique de placage (de côté, de face, par derrière)
- Parcours Technique
- Jeux à thèmes (bérets, montantedescendante, randori)
- Situations fermées (réception, contest)

○ **Quand ?:**

Novembre - décembre:

- Placage + Réception jeu au pied

Mars - avril:

- Contest + Réception jeu au pied

LES RESSOURCES DU JOUEUR U10

Ressources Technique (Phases statiques/jeu au poste)

○ Mêlée(3 vs 3):

- Posture
- Attitude de poussée/recul
- Liaisons
- Talonnage

○ Touche (1 lanceur + 2 sauteurs + 1 relayeur):

- **Lanceur:** Technique de lancer + Atteindre une cible
- **Sauteur:** Technique de saut + notions de démarquage + Attraper ballon/Dévier le ballon
- **Relayeur:** Communiquer + Réception + passe

○ Charnière (DM et DO):

- **Demi de Mêlée:**
- Technique passe du sol + Introduction en mêlée
- **Demi d'Ouverture:**
- Technique jeu au pied + Passe longue debout

○ Comment ? :

- **Mêlée:** 1 vs 1 → 2 vs 2 → 3 vs 3 / parcours technique / situations fermées
- **Touche:** 1L + 1 S → 1L + 2S → 1L + 1S vs 1L + 1S → 1L + 2S vs 1L + 2S (1 relayeur sur chaque situation)
- **DM et DO:** situations fermées + parcours technique

○ Quand ?:

Novembre - juin:

- Mêlée et touche

Toute la saison:

- DM et DO



● LES RESSOURCES DU JOUEUR

● 25

● U12

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Mentale

○ Individuellement:

- Plaisir de jouer
- Attitude / Comportement (sur et hors terrain)
- Aimer Combattre
- Intensité dans le jeu
- Persévérance / Abnégation
- Humilité
- S'orienter dans le jeu / l'espace
- Lecture de Trajectoire de ballon
- Comprendre les notions et principes entraînés
- Connaitre les règles fondamentales (les règles de sa catégorie)
- Esprit de compétition (s'entraîner-progresser et gagner)

○ Collectivement:

- Partage
- Solidarité
- Aimer Combattre ensemble
- Gérer l'espace de jeu

○ Comment ? :

- Privilégier des séances courtes mais avec beaucoup d'action (tps Jeu > tps de parole/mise en place)
- Fixer un cadre de fonctionnement au groupe
- Gérer l'intensité des contacts (fort vs fort / timide vs timide)
- Partager le projet avec les joueurs (en utilisant 1 langage adapté)
- Analyser avec les joueurs leurs performances (+ fixer des objectifs de progression)
- Enseigner et arbitrer les règles fondamentales (+ catégorie)
- Mettre en place des situations qui correspondent à la réalité du jeu (espace, opposition, intensité, résultat)
- Filmer et partager lors de séances vidéos avec les joueurs

○ Quand ?:

- Toute la saison

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Physique

○ Individuellement:

- Déplacement (Course droite, latéral, arrière)
- Vitesse / Réactivité
- Chute
- Saut
- Coordination
- Dissociation
- Ambidextrie
- Appuis en fréquence, changements de direction
- Souplesse
- Résistance / Endurance
- Renforcement musculaire
- Diététique (notions)

○ Comment ? :

- Parcours de psychomotricité (en lien avec le thème)
- Ateliers de courses (avec ballon)
- Jeux à thèmes (ex: ultimate, passe à 10)
- Routine de déverrouillage / stretching / étirements
- Circuit type «cross-fit »
- Circuit type «ateliers 30/30 »
- Pré action des situations
- Séquences de jeu courtes mais intenses avec peu de temps de récupération (ex: 2min de jeu / 1 min de récup)

○ Quand ?:

- début de saison
- reprise janvier : Endurance/résistance / reste de la saison : Vitesse/Réactivité)

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Tactique (utilisateur)

○ Circulation offensive:

- **Comprendre le sens du jeu (mouvement du ballon)**
- **Cellule d'action (PB, +1, -1,-2):**
 - Franchir
 - Soutenir
 - Conserver
 - Relayer
- **Cellule large (+2,+3,etc):**
 - Se démarquer
 - Appeler le ballon (si espace libre)
- **Cellule source (Joueurs éloignés du ballon à l'inverse du sens du jeu):**
 - Se replacer dans sa zone
 - Appeler le ballon (si espace libre)
- **Cellule axe (Joueur proche du PB à l'inverse du sens du jeu):**
 - Conserver
 - Relayer
 - e replacer dans l'axe du 1er attaquant

○ Comment ? :

- 2 vs 1: Eviter/Franchir
- 3 vs 1 → 3 vs 1+1: Eviter/Franchir
- 4 vs 1+1 → 4 vs 2+2: Eviter/Franchir
- 1 vs 1 → 1+1 vs 1+1 → 1+2 vs 1+2: Affronter/Franchir
- 2 vs 2 → 3 vs 3: Affronter/Franchir/Conserver
- 1 vs 2 → 1+1 vs 2 → 1+2 vs 2+1: Conserver
- 5 vs 5 → 10 vs 10

○ Quand ?:

- Sept-Oct:
 - Circulation offensive / Alternance des formes de jeu
- Janv-Fev-Mars:
 - Relance de jeu

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Tactique (utilisateur)

○ Alternance des formes de jeu (dans le mouvement général):

• Jeu déployé:

- défense concentrée → jouer les espaces extérieurs
- Jeu pénétrant: défense étirée → jouer espaces intérieurs (au centre du jeu)
- Jeu au pied: défense étirée en pression forte + peu de couverture → jouer au pied

○ • Relances de jeu « simples » (sur point de fixation):

• Libération rapide + Défense en déséquilibre:

- Jouer dans le sens
- Attaquer les espaces libres avec vitesse

• Libération rapide + Défense à l'équilibre:

- Jouer dans le sens
- Engager des duels offensifs

• Libération lente + Défense à l'équilibre:

- Jouer en renversement
- Attaquer les espaces libres ou engager duel (en fonction de la défense)
- Jouer au pied (si pas de joueurs placés en offensif)

○ Comment ? :

- 2 vs 1: Eviter/Franchir
- 3 vs 1 → 3 vs 1+1: Eviter/Franchir
- 4 vs 1+1 → 4 vs 2+2: Eviter/Franchir
- 1 vs 1 → 1+1 vs 1+1 → 1+2 vs 1+2: Affronter/Franchir
- 2 vs 2 → 3 vs 3: Affronter/Franchir/Conserver
- 1 vs 2 → 1+1 vs 2 → 1+2 vs 2+1: Conserver
- 5 vs 5 → 10 vs 10

○ Quand ?:

- Sept-Oct:
 - Circulation offensive / Alternance des formes de jeu
- Janv-Fev-Mars:
 - Relance de jeu

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Technique (utilisateur)

○ Porteur du Ballon:

○ Manipulation du ballon (duel/passe/pied)

- Tenu du ballon à 2 mains (avant duel)
- Changement de bras (dans le duel)
- Feinte de passe
- Passe avant contact (2 mains –10 mètres)
- Passe après contact (1 main, pill-off, offload)
- Jeu au pied (de récupération, de dégagement, drop)

○ Franchissement (duel):

- Accélération (fréquence)
- Appuis (crochets, pas de l'oie, toupie)
- Raffut • Ré-accélérer après le raffut

○ Attitude au contact (duel):

- **Debout:**
 - Accélération (fréquence)
 - Percussion
 - Rester debout
 - Avancer au contact
 - Protection + Libération du ballon
- **Chute:**
 - Protection du ballon (dans la chute)
 - Réactivité au sol
 - Libération au sol

○ Comment ? :

- Parcours Technique (appuis, tenu du ballon, passe, jeu au pied)
- 1 vs 1 : Beaucoup d'espace, contrainte au défenseur (franchissement du PB)
- 1 vs 1 : Peu d'espace (Attitude au contact)
- 1+1 vs 1 ➡ 1+1 vs 1+1: Beaucoup d'espace (franchissement / passe dans la chute)
- 1+1 vs 1+1 ➡ 1+2 vs 1+2: Peu d'espace (attitude au contact, transmission au contact, libération au sol)
- Situations fermées: Répétition d'un geste technique (passe, jeu au pied)

○ Quand ?:

- Sept-Oct:
 - Duel du PB: Franchissement + Attitude au contact debout/sol
- Janv-Fev-Mars:
 - Passe + Jeu au pied

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Technique (utilisateur)

○ Soutiens:

- **Franchissement:**
 - **Se démarquer** (avant Duel du PB):
 - Technique de démarquage (déplacement, orientation haut du corps, etc...)
 - **Converger** (si duel du PB):
 - Technique d'attitude de convergence (déplacement, distance d'intervention, etc...)
 - **Appel de balle:**
 - Technique appel de balle (communication, haut du corps, course, etc...)
- **Attitude au contact:**
 - **Si PB au sol:**
 - Accélérer (fréquence de course)
 - Impacter
 - Protéger / Déblayer
 - Relayer
 - **Si PB debout:**
 - Accélérer (fréquence de course)
 - Impacter
 - Pousser
 - Arracher

○ Comment ? :

- 1+1 vs 1 → 1+1 vs 1+1: Beaucoup d'espace (franchissement / Converger)
- 1+1 vs 1+1 → 1+2 vs 1+2: Peu d'espace (attitude au contact debout, transmission au contact, Protection/Déblayage au sol)
- 2 vs 1: beaucoup d'espace (démarquage du +1, appel de balle)
- 4 vs 4 → 8 vs 8 : Varier les espaces de jeu, les contraintes aux défenseurs en fonction du thème
- Jeu à thème: épervier aménagé, béret, etc...
- Situation fermées: Répétition d'un geste technique (arrachage, protection, poussée, etc...)

○ Quand ?:

- Sept-Oct:
 - Attitude au contact (Impacter/pousser/protéger/arracher debout – Impacter/protéger/déblayer/relayer au sol)
- Janv-Fev-Mars:
 - Franchissement (se démarquer avant duel, converger si duel)
- Juin:
 - Revoir le thème le moins acquis

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Tactique (opposant)

- **Plaqueur (dans le mouvement général):**
 - Cadrage défensif
 - Communiquer (« j'ai/ montez»)
 - Agresser (vite-lent-vite)
 - Plaquer PB
 - Se relever rapidement
 - Récupérer le ballon (ramasser/arracher/pousser)
 - Placer leader défensif (si ballon bloqué/perdu)
- **Soutiens proches (dans le mvt gén):**
 - Cadrage Défensif
 - Communiquer (« j'ai»)
 - Agresser
 - Aider au placage (si plaqueur en difficulté)
 - Récupérer le ballon (si PB plaqué): contest ou contre-ruck
- **Soutiens proches (sur point de fixation):**
 - Se placer en Leader def (1 de chaque côté)
 - Communiquer (annoncer sortie du ballon)
 - Agresser
- **Soutiens loin (sur pt de fix/dans mvt gén)**
 - Garder la ligne (par rapport aux leaders/plaqueur) et l'espace
 - Cadrer défensivement
 - Montée
 - R2: le 9 axe du ballon (10m)
 - R3: Bascule arrière avec les ailiers (ailier grand côté se place axe du ballon: 25m)

- **Comment ? :**
 - 1 vs 1: Plaqueur
 - 3 vs 3: Soutiens proches (dans le mvt gén)
 - 5 vs 5: Soutiens proches (sur pt de fix) + Soutiens lointains (dans le mvt gén)
 - 10 vs 10: tous les joueurs
- **Quand ?:**
- **Octobre - novembre:**
 - Plaqueur + soutiens proches + soutiens loins (dans le mvt gén)
- **Avril - mai:**
 - Plaqueur + Soutiens proches + loins (sur Pt de fixation)

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Technique (opposant)

○ **Plaqueur:**

- Agresser (vite-lent-vite)
- Préparer placage
- Impacter épaule
- Serrer bras
- Pousser sur les jambes (faire reculer PB si possible)
- Amener au sol
- Réactivité après passage au sol

○ **Contest:**

- Posture
- Actions haut du corps
- Actions bas du corps

○ **Réception jeu au pied :**

- Lecture de la trajectoire du ballon
- Technique de réception

○ **Comment ? :**

- 1 vs 1 : Technique de placage (de côté, de face, par derrière)
- Parcours Technique
- Jeux à thèmes (bérets, montantedescendante, randori)
- Situations fermées (réception, contest)

○ **Quand ?:**

Novembre - décembre:

- Placage + Réception jeu au pied

Avril - Mai:

- Contest + Réception jeu au pied

LES RESSOURCES DU JOUEUR U12

Ressources Technique (Phases statiques/jeu au poste)

○ Mêlée(3 vs 3):

- Posture
- Attitude de poussée/recul
- Liaisons
- Talonnage

○ Touche (1 lanceur + 2 sauteurs + 1 relayeur):

- **Lanceur:** Technique de lancer + Atteindre une cible
- **Sauteur:** Technique de saut + notions de démarquage + Attraper ballon/Dévier le ballon
- **Relayeur:** Communiquer + Réception + passe

○ Charnière (DM et DO):

- **Demi de Mêlée:**
- Technique passe du sol + Introduction en mêlée
- **Demi d'Ouverture:**
- Technique jeu au pied + Passe longue debout

○ Comment ? :

- **Mêlée:** 1 vs 1 → 2 vs 2 → 3 vs 3 / parcours technique / situations fermées
- **Touche:** 1L + 1 S → 1L + 2S → 1L + 1S vs 1L + 1S → 1L + 2S vs 1L + 2S (1 relayeur sur chaque situation)
- **DM et DO:** situations fermées + parcours technique

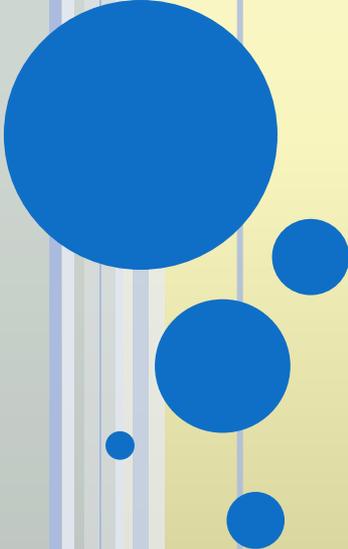
○ Quand ?:

Toute la saison :

- Mêlée et touche

Toute la saison:

- DM et DO



LE RÈGLEMENT DE L'ÉCOLE DE RUGBY

o Le règlement de l'école de rugby

Art.1 – Les enfants, mais aussi l'encadrement (éducateurs et dirigeants) et les parents ont tous une même mission et un même devoir de digne représentation de notre club tant sur les installations qu'à l'extérieur, lors de déplacements et de rencontres sportifs.

Art.2 – La passion et l'enjeu qui règnent parfois à l'occasion de certaines compétitions ne doivent pas nous écarter de la vocation fondamentale du sport qui reste « l'esprit de plaisir dans et par le jeu dans un contexte de camaraderie et de constante amitié ». A ce titre, les adultes (encadrement et parents) veillent à ne pas confondre encouragements et excitation envers les enfants. Ils modèrent leurs expressions et signalent les comportements déplacés.

Art.3 – La politesse et le respect sont les deux valeurs fondatrices de notre Ecole. « Bonjour », « S'il vous plaît » et « Merci » constituent la base de notre alphabet. Le respect des personnes : partenaires, adversaires, arbitres, éducateurs, dirigeants, parents et de toute autre personne en contact avec l'Ecole fait l'objet d'une vigilance permanente. Le respect des locaux, des installations, du matériel, des moyens de transport et de tout autre lieu fréquenté par l'Ecole est une nécessité.

Art.4 – L'assiduité est la base de tout progrès. Elle est expressément recommandée

Art.5 – Les parents font confiance à l'Ecole. Ils n'interfèrent pas dans le travail des éducateurs et des dirigeants. Ils ont le droit de poser les questions qu'ils estiment utiles à la bonne pratique de leur enfant. Les responsables de l'encadrement sportif de l'Ecole ont le devoir de leur répondre. Ils sont à l'écoute des enfants et des parents. Ils doivent les éclairer dans l'évolution de la pratique de l'enfant.

Art.6 – Les parents s'engagent à informer un responsable de la catégorie sportive de son enfant ou de l'Ecole, de tout changement (familiaux, scolaires, personnels, pratiques, etc.) qui pourrait contribuer à perturber le bon fonctionnement de l'Ecole.

Art.7 – Enfants, encadrement, parents s'engagent à porter haut nos couleurs, dans le respect des valeurs édictées ci-dessus, des règles sportives en vigueur, de la mémoire de nos pères fondateurs et de nos glorieux anciens.

Art.8 – Il est du devoir de tout responsable de l'Ecole et des parents de veiller à la mise en œuvre de cette charte.





LA CHARTRES DU CLUB

Cette charte rappelle les valeurs et les pratiques fondamentales de notre club en matière de pratique sportive en général, et dans la pratique du Rugby en particulier. Elle intègre le fait majeur qu'une Ecole possède par définition une vocation éducative et que son application dans le domaine du sport doit la rendre encore plus exemplaire. Cette charte s'exprime concrètement au travers d'attitudes et de comportements. Elle concerne tous les acteurs qui composent et animent notre Ecole

- **Le club perpétue son fonctionnement dans la transmission des savoirs et de sa culture. Il enrichit celle-ci par l'apport régulier de ses membres dans le respect des règles de fonctionnement de l'association.**
- Il recherche, met en œuvre et contrôle les moyens permettant le développement de sa politique de formation et la pratique du rugby en s'appuyant sur ses partenaires institutionnels. Le club veille à la mise en place et au contrôle de la formation dans le cadre de son projet sportif, de ses traditions et de sa culture.
- L'École de Rugby est la structure support de la formation du joueur. A travers le club, elle met en œuvre et contrôle tout ce qui peut contribuer à la réalisation de son projet et de ses objectifs annuels. L'École de Rugby est partie intégrante du club.
- **Le club et son Ecole de Rugby mettent en place et contrôlent l'Encadrement à travers :**
 - Le recrutement, la formation et le recyclage.
 - Le projet de club.
 - Le projet sportif et les directeurs sportifs.
 - Le suivi de la formation (joueur et encadrement).
 - Les choix pédagogiques.
 - Les contenus techniques.
- Le club a la possibilité d'écarter les membres qui ne respecteraient pas ses règles.
- Au-delà des résultats aux compétitions et aux tournois, l'évaluation du travail effectué à l'École de Rugby se fait à partir de l'évaluation individuelle et collective des joueurs assurée par la Commission Technique sur la totalité de l'effectif de l'École de Rugby.





LA CHARTRE DE L'ÉDUCATEUR

Il est un lien essentiel entre les joueurs et le Club. Il transmet l'esprit et la culture du RCMASM et éduque les enfants et jeunes gens pour les amener à leur meilleur niveau de pratique du rugby.

Il se doit d'être exemplaire dans son attitude, son comportement et ses propos.

Il cherche à développer les valeurs éducatives collectives et individuelles que véhicule notre sport, telles que le respect, l'amitié, la convivialité, la politesse, la tolérance, le contrôle de soi, le courage et la combativité.

○ Les droits de l'éducateur

- **Art 1 : J'ai droit à la reconnaissance de mon travail liée à mon investissement, à mes compétences et à ma responsabilité dans ma mission éducative au sein du RCMASM.**
- **L'éducateur a le droit:**
 - au respect des enfants, des dirigeants, des parents, et de l'ensemble des composantes du Club,
 - d'avoir l'appui, le soutien et l'aide du Club (administratifs, logistiques, etc.), des dirigeants et des parents pour mener à bien sa mission.
 - de recevoir une formation adaptée et de qualité
 - à un échange avec les parents sur l'évolution sportive ou éducative de leur enfant

○ Les devoirs de l'éducateur

- **Art 1 : La sécurité des joueurs est ma première priorité.**
- **L'éducateur a le devoir**
 - de veiller à la sécurité des joueurs,
 - de sensibiliser les joueurs au port des protections usuelles et notamment du protège-dents.
 - d'intervenir le plus rapidement possible en cas de blessure ou de suspicion de blessure.
 - d'arrêter le déroulement d'une compétition si le comportement des adversaires ou des spectateurs ne permet pas une pratique sereine et sécurisée du rugby.
- **Art 2 : Je me dois de me former pour mettre toujours plus de compétences au service des joueurs**
- **L'éducateur a le devoir**
 - de préparer des contenus de séances en relation avec les objectifs de Formation,
 - d'assurer un suivi écrit de l'évolution de chaque joueur (la fiche joueur, fil conducteur entre les catégories).



○ Les droits de l'éducateur

- **Art 3 : J'adhère au projet sportif de l'école de rugby et du RCMASM et m'engage à le mettre en œuvre**
- **L'éducateur a le devoir**
 - de participer aux commissions techniques du Club pour partager ses expériences avec les autres éducateurs et dirigeants et débattre de manière sereine et constructive sur tout sujet d'intérêt collectif et sportif pour le club.
 - de respecter le projet éducatif et d'adhérer au projet de jeu décidé lors des réunions techniques afin d'aider les joueurs à l'intégrer dès le plus jeune âge, par une formation adaptée et homogène des joueurs avec des repères et un référentiel communs.
 - de fidéliser les joueurs par un projet de jeu cohérent, ludique, identifiable et pérenne, laissant aux joueurs la liberté d'initiative et de créativité.





LA CHARTRE DU JOUEUR

Le rugby joue un rôle social et culturel et le joueur doit contribuer, à préserver l'esprit de ce jeu.

En signant une licence en faveur du RCMASM, le joueur adhère aux valeurs du club et ses principes. Le joueur fait honneur aux couleurs de son club (Bleu et Jaune) et sa tenue, sur et en dehors du terrain, doit être irréprochable. Il s'engage à ce titre à respecter les valeurs fondamentales du rugby, telles que le respect, l'amitié, la convivialité, la politesse, la tolérance, le contrôle de soi, le courage et la combativité.

o Les droits du joueur

- o **ART 1 :** Mon rugby c'est mon plaisir, j'entends bien qu'on le respecte Le joueur a droit au plaisir du jeu, à la liberté d'initiative et de créativité au sein du collectif dans le projet sportif que lui enseigne l'éducateur. Il doit être respecté en tant qu'individu et joueur de rugby.
- o **ART 2 :** Je dois être traité avec dignité et respecté de chacun.
- o **Le joueur a droit :**
 - o au respect de ses éducateurs, dirigeants, parents, adversaires, arbitres et de tout l'environnement, en match notamment.
 - o à l'attitude exemplaire de ses éducateurs, dirigeants, partenaires et adversaires,
- o **ART 3:** « Je peux ne pas être un champion... mais je peux le devenir ».
- o **Le joueur a droit :**
 - o à une formation de qualité: connaissance des règles, compréhension du jeu, développement physique en « bonne santé » dans la sécurité. Tout en tenant compte de mes possibilités.
 - o à son dû de temps de jeu, en compétition,
- o **ART 4 :** Je veux me mesurer aux autres joueurs qui ont les mêmes probabilités de succès et participer à des compétitions adaptées pour pouvoir progresser dans le plaisir du jeu. Cela n'empêche en aucun cas la possibilité d'initiatives et le risque d'erreurs.
- o **Le joueur a droit :**
 - o à la reconnaissance de ses efforts, de ses progrès, de ses difficultés.



○ Les droits du joueur

- **ART 5 :** Droit à la santé : Je ne suis pas une machine à jouer, j'ai donc droit à des temps de repos.
- **ART 6:** J'ai le droit au respect de ma personnalité, de mes convictions, et de ma différence.
- **Le joueur a droit :**
 - à l'expression auprès des responsables des problèmes qu'il pourrait rencontrer.
 - à un rappel à l'ordre sans faiblesse sur les valeurs du rugby, s'il vient à sortir du « droit chemin »

○ Les devoirs du joueur

- **ART 7:** Je dois Respecter : mes partenaires, le groupe, mes adversaires, qui sont des partenaires de jeu.
- **Le joueur a le devoir :**
 - d'être respectueux des règles du jeu, de son encadrement, de ses partenaires, de ses adversaires, de l'arbitre, de son équipement, du matériel et des installations.
 - de ne pas confondre le combat dans le jeu et la violence, l'agressivité et l'agression, l'engagement et l'aveuglement.
- **ART 8 :** Je dois tenir mes engagements.
- **Le joueur a le devoir :**
 - d'être assidu et ponctuel aux entraînements et matchs, pour ne nuire ni à sa formation ni à son équipe,
 - de prévenir le dirigeant et/ou l'éducateur en cas d'absence.
 - d'être appliqué et à l'écoute, de chercher à atteindre son « meilleur niveau »
 - d'être solidaire et savoir pardonner les erreurs de ses partenaires.



○ Les devoirs du joueur

- **ART 9 :** J'ai le devoir de respect et de politesse, « Bonjour », « S'il vous plaît » et « Merci »
- **Art 10 :** Je dois respecter les règles et la culture du RCMASM et privilégier l'intérêt du groupe à mon intérêt personnel.
- **Le joueur a le devoir :**
 - de connaître les règles de vie du groupe, de les respecter,
 - d'être un compagnon agréable dans la vie de groupe,
 - d'accepter, voire d'aider, ceux qui auraient des difficultés,
 - d'accepter et de respecter les « différences »
- **ART 11 :** Je m'engage à participer aux petites tâches matérielles quand on me le demande ou même spontanément : rangement du matériel, propreté des lieux, etc...
- **ART 12 :** Je m'engage à respecter l'équipe, les entraîneurs, les soigneurs, les dirigeants. Les personnes qui m'entourent pendant la saison de rugby sont là pour m'aider, me soigner, m'encourager, me soutenir mais ils ne seront jamais là pour me servir de « bonne à tout faire ». Ils sont tous bénévoles et doivent être respectés.
- **Le joueur a le devoir :**
 - de se comporter d'une manière responsable.
 - d'accepter en toute circonstance les décisions des responsables du club,
 - d'accepter le partage du temps de jeu, les honneurs comme les critiques.



○ Les devoirs du joueur

- **ART 13:** Veiller à ne pas oublier ses affaires dans le vestiaire et ne pas ranger celles des autres dans son sac par mégarde.
- Le joueur a le devoir :
 - de gérer de manière responsable son équipement personnel,
 - de transmettre à ses parents toutes les infos qui leur sont destinées,
 - de donner en toutes circonstances une bonne image de son club.





LA CHARTRE DU PARENT

Le temps passé par les parents dans le club et les activités proposées doivent contribuer à la formation et à l'épanouissement de l'enfant dans le cadre du projet de club et ses perspectives.

○ Les droits du parent

○ Leurs droits dans le cadre de l'Ecole de Rugby

- Aux bonnes conditions d'accueil.
- A la sécurité.
- A la qualité et au suivi de la formation.

○ A la compétence de l'encadrement :

- qualification des intervenants.
- Au contrôle des présences.
- Au respect de chacun. Leurs devoirs dans le cadre de l'Ecole de Rugby
- Accompagner le plus souvent possible et rester en retrait pendant l'activité.
- Veiller à l'assiduité et à la ponctualité. En répondant au convocation. Prévenir en cas d'absence.
- S'assurer que son enfant a la tenue requise : tenue d'entraînement adaptée aux conditions climatiques, équipements de match
- Inciter son enfant à prendre une douche et à minima prévoir un change adéquat
- S'assurer qu'il y a bien un transfert de responsabilité avec un éducateur aux entrainements ou aux départs en bus, ne pas laisser mon enfant seul au stade sans la présence d'un éducateur
- Informer un des éducateurs ou dirigeants lorsque mon enfant est exceptionnellement autorisé à rentrer seul ou avec une autre personne
- Se mettre en relation avec l'éducateur, dirigeants, responsable sportif voire président de l'Ecole de Rugby en cas de problème.
- Veuillez ce que les groupes d'échange et de communications avec les autres parents reste un espace de partage et de courtoisie
- Aider l'enfant à accepter les contraintes du groupe malgré son jeune âge.



o Les droits du parent

- o Etre de bons spectateurs et supporters de l'équipe. Aider et soutenir l'éducateur dans sa tâche : attitude, tenue, propos.
- o Respecter l'arbitre, les adversaires et l'entourage (dont les autres parents).
- o Considérer l'Ecole de Rugby et ses règles comme un lieu d'éducation et de formation.
- o Considérer que la compétition n'est qu'un moyen de formation.
- o Se mettre à la disposition de l'éducateur en cas de force majeure.
- o Venir chercher les enfants à l'heure indiquée par l'éducateur (horaires de retour pour les matches ou les tournois)
- o Penser à réclamer les affaires oubliées lors des entraînements (marquage recommandé)

