

TECH XV

Le Magazine des Entraîneurs et des Éducateurs de Rugby

N° 16
mars 2014

TECH XV INFOS
Les paris sportifs

REPORTAGE
La Formation 2^e partie :
projet de jeu, profil du
joueur

**TECHNIQUE
& STRATÉGIE**
Apprentissage du jeu
au pied



*J'ai deux amours,
le Rugby et Paris*

COUPE DU MONDE
FEMININE
DE RUGBY

#WRWC2014

FRANCE 2014

Billetterie sur www.ffr.fr

1^{er} > 17 AOÛT 2014

PHASES DE POULES ET
MATCHS DE CLASSEMENT
MARCOUSSIS

13 & 17 AOÛT 2014

PHASES FINALES
STADE JEAN BOUIN
PARIS

Marie-Alice Yahé,
Capitaine de France Féminines



© TECH XV

ÉDITORIAL

Ceci n'est pas un entraînement

Nouvelle année civile, nouvelle année pour le rugby de France.

A lors que la Fédération française valide la réforme des catégories d'âge et son projet de rénovation du Parcours d'Excellence Sportive, nos équipes nationales débutent de la plus belle des manières avec une performance unique dans l'histoire de notre sport : six victoires en six matches face à notre meilleure ennemie, l'arrogante Albion !

Véritables pieds de nez à tous les désenchantés du monde du rugby, ces performances ne peuvent que susciter **confiance** et **espoir** en l'avenir, à condition de bannir toute autosatisfaction si prompte à envahir nos âmes de latins.

Confiance quand notre équipe nationale manifeste un état d'esprit irréprochable, tout en abnégation, solidarité, générosité, pugnacité et cohésion.

Espoir avec la réforme des catégories d'âge enfin actée, la mise en place du Parcours d'Excellence Sportive et du Plan Individuel de Développement du joueur qui devraient permettre au rugby français d'accéder au sommet à l'horizon 2023.

Déjà TECH XV, interpellé par les nombreuses désillusions subies par notre rugby national, avait décidé d'entreprendre un vaste tour d'horizon des problématiques sportives qui se posent au rugby français et ce, dès le début de cette année-charnière. Ce magazine n'est autre que le deuxième volet de ce qui occupe l'essentiel de notre réflexion : quel **joueur** pour quel **jeu** à la décennie 2020.

Aussi nous réjouissons-nous que ces thèmes aient été au cœur du débat qui a agité les diverses commissions Fédération /Ligue et que de nouvelles résolutions soient dégagées. Si toutes ne vont pas forcément dans le sens que nous aurions souhaité, elles ont cependant le mérite de la volonté d'aller de l'avant et de tirer notre rugby vers l'excellence. L'avenir nous dira si ces voies sont pertinentes et leur réalisation efficace.

Le troisième numéro abordera la thématique « **quelle formation** » et qui dit **formation** pense évidemment **éducation**. Hélas, force est de constater que notre grande fresque rugbystique nationale en manque singulièrement, sérénité et apaisement n'étant elles aussi guère de mise ces derniers temps.

En effet, **inquiétude** et **tristesse** nous envahissent au spectacle d'agressions verbales tout aussi inutiles que contre-productives où le respect mutuel des hommes, socle éducatif et vecteur de l'image positive de notre sport, semble avoir délaissé certains protagonistes et non des moindres, où l'impératif « entraîneur un jour, éducateur toujours » a quitté les esprits ; mais également à la lecture d'un calendrier totalement aberrant, qualifié de « calendrier de la mort lente » par un journaliste à la plume certes acérée mais ô combien judicieuse !

Ah ce sempiternel calendrier ! Généré par des intérêts tellement opposés que Ligue et Fédération ont dû conclure un accord sportif. Si ce dernier affirme la priorité du XV de France et le respect de la santé des joueurs, ce qui ne saurait se discuter, il laisse également les clubs professionnels pourvoyeurs du XV de France en grande difficulté, ballottés de doublons en faux doublons. Calendrier générateur d'une compétition tronquée semée de matches iniques aux équipes amputées de leurs meilleurs joueurs et de propos peu amènes de présidents de clubs sous pression envers les instances dirigeantes. Chacun a ses raisons, éminemment pertinentes au demeurant, mais qui ne peuvent que diverger à l'aune des intérêts particuliers. Il est donc de toute première urgence que les décideurs prennent des mesures courageuses - elles existent ! - afin d'en finir avec ce championnat discrédité, inacceptable, terrible blessure du rugby hexagonal.

Et si j'avais un vœu à formuler, c'est que **respect** et **raison** guident les hommes du rugby de France afin que la **confiance** et l'**espoir** qui semblent frémir en ce début d'année soient définitivement restaurés.

Rugbystiquement

Alain Gaillard,
Président de TECH XV

SOMMAIRE

TECH XV INFOS	Les paris sportifs	p.4
REPORTAGE	La Formation 2 ^e partie : projet de jeu, profil du joueur	p.8
TECHNIQUE & STRATÉGIE	Apprentissage du jeu au pied	p.16



ENTRETIEN AVEC

Sandrine JALLET-PILLOT
responsable juridique à la Ligue Nationale de Rugby

Olivier KERAUDREN
directeur des activités sportives et affaires juridiques
à la Fédération Française de Rugby

Franck MACIELLO
directeur technique national de l'arbitrage adjoint
à la Fédération Française de Rugby

Gaël ARANDIGA
directeur général de Provale

Thierry ANTI
président de 7 MASTERS
(syndicat des entraîneurs de Handball)

À la lecture des chiffres publiés par l'Autorité de Régulation des Paris en Ligne (ARJEL), au cours du quatrième trimestre de l'année 2013, il apparaît que le rugby Français n'a pas suscité beaucoup d'intérêt de la part des parieurs (voir infographie). Avec seulement 3% de paris, le rugby est loin derrière le football, le basket et le tennis, les trois sports les plus attractifs dans ce domaine...

Pour autant la FFR et la LNR prennent très au sérieux les dangers liés aux paris sportifs et parlent d'une même voix sur ce dossier.

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES PARIS SPORTIFS !

En allant à la rencontre des référents des deux institutions, Sandrine Jallet-Pillot (Responsable Juridique) pour la LNR et Olivier Keraudren (Directeur des activités sportives et affaires juridiques) pour la FFR, nous avons constaté que comme il est écrit dans la Convention récemment signée entre les deux parties : « La FFR et la LNR mettront en place dans le domaine des paris sportifs les mesures utiles afin de préserver l'éthique du Rugby et le bon déroulement des compétitions qu'elles organisent. »



TECH XV MAG : Depuis la promulgation de la Loi 2010, comment avez-vous abordé ce dossier ?

S. JALLET-PILLOT : À la FFR comme à la LNR, nous sommes conscients des risques liés aux paris sportifs. À telle enseigne que nous avons décidé très vite, de faire cause commune sur ce dossier. Notre objectif étant la préservation de l'intégrité de nos compétitions, nous avons engagé des démarches avec les acteurs. Rapidement, nous avons sensibilisé les clubs et membres des commissions et participé, sous l'égide du CNOSEF, à l'élaboration d'une plaquette intitulée « Paris sportifs - Pour une vigilance collective » que nous avons diffusée notamment auprès des clubs et des Centres de Formation. Récemment, cet été, nous avons rencontré les arbitres du secteur professionnel en stage à Font-Romeu afin de les alerter sur tous les dangers qui gravitent autour des paris sportifs. Le 13 novembre

2013, à Marcoussis, en collaboration avec PROVALE, TECH XV et l'UCPR, nous avons rassemblé tous les Référents « Paris Sportifs » des clubs professionnels pour approfondir la démarche.

TECH XV MAG : *Sentez-vous une adhésion de la part des clubs ?*

S. JALLET-PILLOT : Nous l'espérons. Chaque club a désigné son référent. En règle générale, il s'agit des Directeurs Administratifs et Financiers. Ils recevront très prochainement un Guide Référent Paris Sportifs, un document complet d'une quarantaine de pages qui va leur permettre de sensibiliser et d'informer à leur tour les joueurs, les dirigeants, les membres du staff. En fait, ce sont tous les acteurs des compétitions professionnelles qui n'ont pas le droit de parier sur leur sport. C'est un paramètre important que tous les licenciés doivent intégrer.

TECH XV MAG : *Des sanctions sont prévues par la FFR et la LNR depuis la loi de 2010...*

S. JALLET-PILLOT : Et elles sont les mêmes pour tous les licenciés concernés. Cela va du blâme à la radiation définitive, assorti d'une amende de 1 500 € à titre individuel et jusqu'à 30 000 € pour le club en fonction de la gravité de la faute. Pour la LNR, les compétitions concernées par cette réglementation sont le TOP 14 et la PRO D2.

TECH XV MAG : *On peut parier sur tout ?*

S. JALLET-PILLOT : Pas exactement. L'ARJEL fixe, après consultation des fédérations concernées, la liste des paris autorisés. Ainsi, tous les paris dits « négatifs » sont écartés.

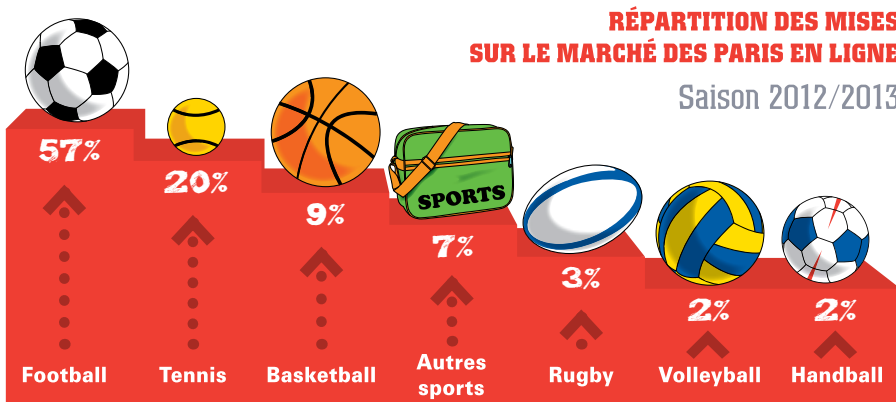
Exemple : quelle équipe écoperait du premier carton jaune ? Ou de la première pénalité ?

Nous avons préféré : *Quelle équipe marquera le premier essai ?* On évite également les paris qui ne concerneraient qu'un seul joueur. Jusqu'à aujourd'hui pas d'affaires ni de soupçons d'aucune sorte, mais nous ne sommes pas à l'abri. L'erreur serait de penser que les fraudes liées aux paris sportifs

n'arrivent qu'aux autres. Nos opérateurs qui sont très vigilants ne nous ont, à ce jour, rien signalé. En outre nous allons pouvoir en 2014, comme nous l'autorise le Décret du 20 octobre 2013 croiser le fichier de nos licenciés avec celui des opérateurs, ce qui permettra notamment de contrôler le respect des interdictions de parier.

VIGILANCE DU CÔTÉ DE LA FFR...

Cela semble admis par l'ensemble du monde sportif : les risques liés aux paris sportifs présentent autant de dangerosité que le dopage. « À la FFR, explique Olivier Keraudren, nous n'avons pas la prétention d'affirmer que notre dispositif est parfait mais nous sommes très actifs, très concernés et surtout très vigilants. Des textes complémentaires sont venus compléter l'outil juridique et nos outils opérationnels vont s'en trouver renforcés. Je pense en particulier au croisement des fichiers entre l'ARJEL et la FFR qui vont permettre d'encadrer encore plus efficacement les paris. » Le consensus sur le sujet est mondial, à l'image de l'IRB qui a vu son programme de prévention recevoir le soutien et l'adhésion de l'Union Européenne. Un projet de convention doit être présenté au Conseil de l'Europe comme cela a été fait pour la lutte contre le dopage. « Au niveau national, précise Olivier Keraudren, chaque international signe une charte qui contient un article spécifique sur les paris sportifs. J'interviens personnellement sur le sujet devant les pensionnaires du Pôle France. Même les clubs de Fédérale, qui ne sont pas concernés par ces réglementations, ont été sensibilisés sur dossier dès 2012 par l'envoi d'une plaquette. Nous avons estimé qu'il était légitime d'informer les acteurs de la Fédérale 1 notamment, qui demeure l'antichambre du secteur professionnel. »





Les 5 règles d'or des acteurs du rugby professionnel (joueurs, dirigeants, membres du staff technique et médical, arbitres...).

ARBITRE ET SYNDICAT...

Franck MACIELLO (DTA adjoint) : Nous avons été sensibilisés et parfaitement informés sur ce sujet au mois d'août dernier lors de notre stage annuel de début de saison, par les référents de la LNR et de la FFR. Il est bien évident que personne parmi tous les acteurs que compte notre sport n'est à l'abri de ce genre de mésaventure. Mais le message est clair : aucun arbitre évoluant dans le secteur pro ne peut parier sur le rugby. Qui plus est, il peut être la cible de sites illégaux aux mains de la mafia et doit donc être doublement vigilant, y compris dans sa vie personnelle. En effet un arbitre, un entraîneur ou un joueur confronté à de graves difficultés financières peut devenir très vite une proie facile pour les réseaux mafieux qui vont l'inviter à régler sa situation en acceptant de truquer un match. Des cas de figure de ce genre se sont déjà produits à l'étranger. Donc vigilance, même si notre sport est loin d'être majoritaire dans les paris sportifs puisque seulement 3 % d'entre eux sont réalisés dans le rugby. Ce qui ne m'étonne pas car ce n'est ni dans notre tradition, ni dans notre culture. Et puis je dirai, sans vouloir être prétentieux, que l'on n'est pas arbitre par hasard. Ce rapport au cadre et à la loi est important chez nous.

Gaël ARANDIGA (directeur général de Provale) : Cela fait maintenant trois ans que, régulièrement, nous sensibilisons nos joueurs à tous les dangers liés aux paris sportifs. Pour la saison prochaine nous utiliserons l'outil vidéo afin d'être encore plus explicite et pédagogique. Tous les syndicats sportifs ont très vite réagi dès la promulgation de la loi en 2010, y compris au plan européen avec le soutien de l'Union Européenne des Athlètes (UEA). Mais on ne peut pas nier que le danger de voir des joueurs céder à la tentation de parier existe. L'affaire des handballeurs montpelliérains nous l'a malheureusement rappelé. C'est pour cela que nous disons aux joueurs : « pariez sur ce que vous voulez mais pas sur le rugby ». Et nous leur expliquons aussi que leur entourage n'a pas le droit de le faire non plus sous peine d'être convaincu - selon les termes de la loi - d'utilisation d'informations privilégiées. Je pense que la volonté française d'encadrer les paris sportifs constitue un vrai choix politique, comparable à l'action engagée depuis plusieurs années dans la lutte contre le dopage. Provale s'inscrit pleinement dans cette démarche.

Thierry ANTI (président de 7 MASTERS, le syndicat des entraîneurs de Handball) : Je peux vous parler en connaissance de cause, tout le monde a été traumatisé par l'histoire des paris dans le handball. À l'image du rugby, nous avons toujours revendiqué des valeurs propres à notre sport, mais attention la frontière est fragile ! En autorisant les paris sportifs on a mis le doigt dans un engrenage, c'est une évidence. Certains joueurs ne comprennent pas de ne pas avoir le droit de parier sur un match qu'ils ne jouent pas. Ils sont d'ailleurs souvent de bonne foi mais derrière cette naïveté le danger existe ; c'est celui qui consiste à parier sur sa propre défaite et ensuite de l'organiser, pour une histoire d'argent. Je sais qu'au plan national la loi de 2010 s'accompagne de mesures qui vont nous permettre de lutter efficacement contre ce fléau. Dans le Handball nous allons mettre un référent au sein de chaque club, de façon à augmenter notre capacité de vigilance. Nous sommes une jeune ligue professionnelle, notre sport connaît un engouement à la mesure des résultats de ses équipes nationales. Bref on avance, mais attention de ne pas abandonner nos valeurs sur le bord du chemin.



SPIRAL IFER

UN OUTIL DE FORMATION ET D'ÉCHANGE, PAR ET POUR LES ENTRAÎNEURS



SPIRAL IFER c'est :

- Une plateforme de formation à distance
- Un moyen de partager son expérience
- Un espace ressource pour tous les techniciens du rugby

Contenus déjà disponible (payant et gratuit) :

- Du contenu technique et des archives
- Une formation en anglais avec cours à distance
- Une formation sur le management d'équipe à découvrir seul ou accompagné
- Une initiation à la préparation physique
- Une formation d'analyse vidéo à partir de logiciels gratuit (Mac et PC)
- Des contenus dédiés en fonctions des profils (entraîneurs pros, CDF,...)
- Le support de « L'Optimisation à la Performance Managériale »
- Et beaucoup d'autres à venir



SPIRAL IFER en 3 points :

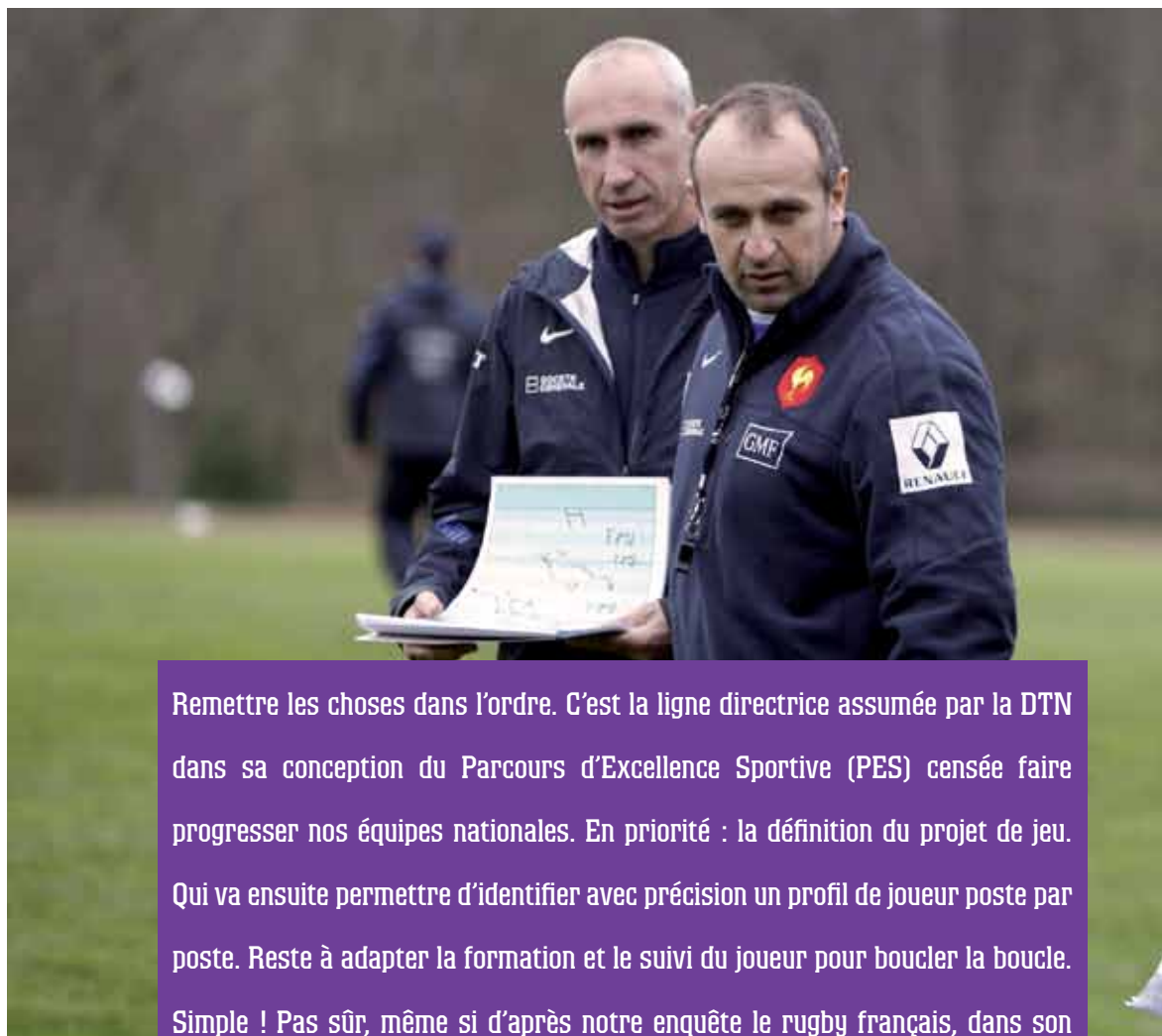
- Construire de manière contributive et collective des savoirs
- Valoriser l'expérience de chacun
- Apprendre à se connaître, à partager son expérience et à échanger entre passionnés

L'objectif de cette plateforme est triple :

- Suivre des formations en libre accès ou payantes
- Participer à des forums
- Partager vos expériences



Si vous voulez nous rejoindre, contactez Nils Gouisset
Email : nils.gouisset@techxv.org



Remettre les choses dans l'ordre. C'est la ligne directrice assumée par la DTN dans sa conception du Parcours d'Excellence Sportive (PES) censée faire progresser nos équipes nationales. En priorité : la définition du projet de jeu. Qui va ensuite permettre d'identifier avec précision un profil de joueur poste par poste. Reste à adapter la formation et le suivi du joueur pour boucler la boucle. Simple ! Pas sûr, même si d'après notre enquête le rugby français, dans son ensemble, paraît vouloir enfin relever le challenge.

PROJET DE JEU, PROFIL DE JOUEUR

À l'issue des deux premiers matchs du Tournoi remportés par le XV de France, Philippe Saint-André et son staff se sont penchés sur les chiffres relatifs aux temps de jeu. Trente six minutes pour France/Italie, quarante six pour France/Angleterre. Pas très loin, précise Julien Deloire le préparateur physique de l'Équipe de France, des 48mn du Nouvelle-Zélande/Afrique du Sud de l'été dernier (record mondial). Conclusion du sélectionneur : « Voilà le niveau d'exigence requis. Autrement dit, nous n'avons pas le choix : le rugby moderne réclame des athlètes capables d'assumer ces temps de jeu, des joueurs dotés d'une grosse capacité de déplacement et d'une endurance à toute épreuve. Rien à voir avec les 31mn de temps de jeu (en moyenne) d'une rencontre de TOP 14. Nous sommes donc en présence de deux sports différents, au niveau athlétique s'entend. Cela fait un tiers temps de jeu effectif supplémentaire au niveau international ».

DÉTECTION

C'est admis, détecter des joueurs à très forts potentiels athlétiques, est bien le passage obligé pour prétendre rivaliser avec les meilleures équipes du monde. Mais ce n'est pas une fin en soi précise de concert Philippe Saint-André, Didier Retière et Fabien Pelous que nous avons rencontrés pour faire avancer notre dossier sur la formation. « Ces joueurs capables de rivaliser au plus haut niveau international, nous en avons dans notre équipe rectifie Philippe Saint-André. Fickou, Bastareaud et Fofana sont de ceux-là. Je dirai même que, globalement, nos lignes arrière sont en accord avec les exigences internationales. C'est moins évident devant, notamment au poste de pilier droit, un secteur fragilisé par la main d'œuvre étrangère ».

POUR UNE EXPERTISE À LA FRANÇAISE

Et Philippe Saint-André n'y va pas par quatre chemins : « Nous devons impérativement travailler

ENTRETIEN AVEC

- Philippe SAINT-ANDRÉ sélectionneur du XV de France
- Didier RETIÈRE DTN adjoint en charge du haut niveau jeunes à la FFR
- Pierre BERBIZIER ancien sélectionneur du XV de France
- Pierre VILLEPREUX ancien co-entraîneur du XV de France
- Jacques BRUNEL ancien entraîneur adjoint du XV de France
- Marc LIÈVREMONT ancien sélectionneur du XV de France
- Fabien PELOUS manager de l'Équipe de France des moins de 20 ans
- Gérald BASTIDE co-entraîneur de l'Équipe de France des moins de 20 ans
- Jean-Philippe LACOSTE directeur du Centre de Formation du Montpellier Hérault Rugby
- Pascal MANCUSO directeur technique de l'École de Rugby du Montpellier Hérault Rugby
- Christian RAMOS psychologue, spécialisé dans la Préparation Mentale des Sportifs de haut niveau



PORTRAIT ROBOT DU JOUEUR IDENTIFIÉ "FORT POTENTIEL"

Il est bien entendu fonction du poste occupé, en rugby plus qu'ailleurs. Mais il existe un tronc commun incontournable qui exige : des qualités physiques exceptionnelles, une détermination dans le travail, le sens de l'autonomie et une dimension d'entraînabilité propre au très haut niveau. Trois questions à Didier Retière en charge du Pôle France, des Pôles Espoirs et responsable du nouveau Parcours d'Excellence Sportive (PES).

TECH XV MAG : *Comment avez-vous établi ces fiches de compétences ?*

D. RETIÈRE : C'est une démarche très pragmatique. En observant la concurrence au plan mondial, nous avons clairement identifié toutes les qualités requises poste par poste. Des qualités et des statistiques que tous les joueurs censés postuler en Équipe de France des moins de 20 ans doivent afficher. Bien entendu tous les potentiels ne sont pas encore totalement installés mais ils sont déjà identifiables. À l'image de la motivation sans faille qui arrive parfois en cours de carrière car étroitement liée à la confiance en soi. C'est souvent la rencontre avec un coach ou l'immersion dans un environnement propice à la performance qui la déclenche.

TECH XV MAG : *Comment comptez-vous les accompagner ?*

D. RETIÈRE : La détection est une chose et le suivi, la suite logique pour atteindre le très haut niveau. Depuis septembre 2013 nous avons commencé à mettre en place, pour chaque joueur, un plan individuel de développement (PID) avec des objectifs précis sur une durée de 3 ou 4 mois maximum. Des paliers que le joueur en devenir doit valider dans les délais. Ce PID doit être partagé entre les structures de formation que sont les Pôles Espoirs ou France et les équipes de club. C'est un protocole qui bouscule sensiblement notre culture en matière de formation, c'est évident, mais nous sommes en train de construire une direction de la performance pour que toutes les Équipes de France soient les plus performantes possibles.

TECH XV MAG : *Le délai ?*

D. RETIÈRE : Ce sera long. Nous sommes restés une bonne dizaine d'années sans vraiment nous remettre en question alors que le rugby au plan mondial était en pleine évolution. À nous de rattraper ce retard. Évaluation des premiers effets de notre nouvelle politique lors de la coupe du monde 2019. Et véritablement les premiers fruits pour 2023 avec la perspective d'un mondial sur notre sol.

sur la technique au poste, sur l'analytique, sur la précision. Ce n'est pas à 19 ans qu'un ouvrier doit travailler son jeu au pied, un demi de mêlée sa vitesse d'éjection, ou un talonneur ses lancers en touche car il est déjà trop tard. 19 ans c'est l'âge où il doit être capable de gagner sa place en TOP 14. Il ne sert à rien de détecter un fort potentiel si on ne le met pas dans des conditions de travail idéales et exigeantes dès l'âge de 15 ans. Le rugby a évolué et si nous sommes nombreux à être généralistes, il nous faut des spécialistes à chaque poste. Après c'est à nous de leur inculquer notre culture, à nous de leur apprendre à cultiver notre différence. Notre culture c'est cette capacité à jouer dans le désordre. Cette faculté à faire une passe de plus face à l'Angleterre ou l'Afrique du Sud. C'est parvenir à conjuguer la rigueur qu'exige le haut niveau international avec cette liberté d'entreprendre. C'est le challenge que nous nous sommes fixés avec la DTN. Nous travaillons pour cela en étroite collaboration avec Didier Retière, Fabien Pelous et toutes les forces vives de notre sport, car les querelles de chapelle, c'est terminé ! ».



FICHE DE COMPÉTENCES DU 2^E LIGNE À FORT POTENTIEL

Un poste multitâches à maturité tardive qui a beaucoup évolué ces dernières années :

- En dessous de 1m97, ce sera compliqué au plan international.
- 17 de Vitesse Maximale Aérobie (VMA).
- Combattant, très agressif, mais lucide.
- Capacité à enchaîner des actions à très fortes intensités. Plaquer et contre-rucker (action de repousser les adversaires venus rucker au dessus de leur partenaire porteur de balle au sol).
- Profil très aérien, bonne lecture des trajectoires hautes.
- Bonne coordination, souplesse malgré sa taille pour toutes les actions au sol.
- Confirmation du potentiel à partir de 17-18 ans.



FICHE DE COMPÉTENCES DU TROIS-QUART CENTRE

Un poste qui réclame des qualités physiques, technico-tactiques et mentales pour évoluer dans un environnement où il y a peu d'espace et beaucoup de contacts :

- Fort potentiel physique pour rivaliser au contact.
- Vitesse, appuis.
- Fluidité, qualité de passe.
- Attitude au contact, agressivité en défense.
- Capacité à gagner les duels au plan individuel et collectif.
- Capacité à jouer proche de la défense.

Pour un plaidoyer du jeu à la Française

TECH XV a rencontré tous les entraîneurs du XV de France depuis 1991, date de la deuxième Coupe du Monde. En interrogeant ces 4 grands témoins nous cherchons non seulement à dresser les contours d'un jeu à la Française, mais aussi à mettre l'accent sur ses forces et ses faiblesses pour au final en tirer des enseignements vis-à-vis des contenus de formation. La parole est à Pierre Berbizier, Pierre Villepreux, Jacques Brunel et Marc Lièvremont.



Pierre Berbizier et Bernard Lapasset
(juillet 1994 - Eden Park)

PIERRE BERBIZIER

Sélectionneur du XV de France de 1991 à 1995.

Demi-finaliste de la Coupe du Monde 1995 en Afrique du Sud (3^e sur le podium).

« Pourquoi les All Blacks, les Springboks, les Anglais ont su conserver leur identité de jeu tout au long de leur histoire ? Et ce malgré l'arrivée du rugby pro il y a 20 ans. C'est pour moi une interrogation majeure. Et pourquoi nous Français, de notre côté, n'avons pas su garder notre marque de fabrique ? C'est peut-être l'arrivée des joueurs et des entraîneurs étrangers dans notre championnat qui est en partie la cause de cette perte d'identité, mais c'est aussi de la responsabilité de la formation. J'ajoute qu'il est très difficile aujourd'hui de définir le jeu de l'Équipe de France. Personnellement, je le conçois comme étant avant tout le respect des bases du jeu, et je précise, en continuité. C'est aussi cette capacité à jouer en permanence en mouvement sans perdre de vue la compréhension totale du jeu. Dans certaines situations, on voit bien que, avants comme trois-quarts, ont parfois de la difficulté à faire les bons choix pour finir victorieusement une action, y compris en Équipe de France ! Pour en revenir à la formation je constate qu'aujourd'hui nos demis d'ouverture ont toujours de la difficulté dans l'exercice du jeu au pied, au plan stratégique mais aussi dans les tirs au but puisque ce sont visiblement les demis de mêlée qui en ont la responsabilité. Notre formation du jeu au pied est dramatiquement déficitaire en France. Et ça ne date pas d'aujourd'hui. J'entends dire que cela va changer. Dont acte ! Mais nous ne pouvons pas laisser plus longtemps nos meilleurs joueurs à fort potentiel coincés entre le marteau et l'enclume. Le suivi des joueurs de haut niveau en France, voilà notre problème. »



Pierre Villepreux et Jo Maso
(janvier 1997 - Lansdowne Road)

PIERRE VILLEPREUX

Co-entraîneur du XV de France avec JC. Skrêla de 1995 à 1999.

Finaliste de la Coupe du Monde 1999 (2^e sur le podium).

« Je n'ai pas changé ! Je plaide toujours pour un rugby qui associe le plaisir des joueurs, l'efficacité de l'équipe et le spectacle pour les spectateurs. En la matière le modèle Néo-Zélandais reste la référence. Ils sont fidèles à leurs idées et en toutes circonstances, à l'image des Sud-Africains. Notre rugby a perdu la confiance dans la production du mouvement. Il s'est recroquevillé, poussé par un TOP 14 qui se satisfait de « comportements rassurants ». Comme bloqué par la pression du résultat. Les entraîneurs sont aujourd'hui mobilisés par la maîtrise du détail. Ces petits bouts de rugby qui font paraître la différence. Je ne nie pas leur utilité mais j'ai la conviction que nos entraîneurs se focalisent trop sur ces fameux détails et laissent de côté la maîtrise du jeu dans sa totalité, sa lecture, la réponse intelligente à une situation de jeu. Il n'y a plus de travail en opposition, plus de dialogues joueurs/entraîneurs, quasiment plus de débats sur le jeu. Plus grave, cette démarche, s'est infiltrée dans toute la filière jusque dans les écoles de rugby où l'on entend des éducateurs expliquer comment intervenir sur un ruck pour déblayer. Comment agir pour que notre formation produise à nouveau des joueurs créatifs, inspirés, en un mot libérés ? Le jeu de notre Équipe de France sera le résultat de cette remise en question et des réponses qui y seront apportées. »



Jacques Brunel
(photo officielle FFR)

JACQUES BRUNEL

Entraîneur adjoint de Bernard Laporte de 2001 à 2007.

Demi-finaliste des Coupes du Monde 2003 et 2007.

« Quand on interrogeait Bernard Laporte sur le jeu du XV de France, il répondait un peu agacé : le jeu, le jeu ! Parlons plutôt des hommes. Autrement dit les joueurs sont plus importants que le système. Porter un projet, adopter des principes, c'est légitime mais au final c'est le joueur qui optimise, valorise ou pas le projet de jeu. J'entends que l'on fait le procès de la formation mais vu de l'Italie je remarque que des générations brillantes émergent régulièrement en France, que des joueurs de talent comme Fofana, Fickou, Vahaamahina ont déjà leur place en équipe nationale. Nous avons encore en France des attaquants très inspirés et des avants capables de s'adapter à des formes de jeu très différentes. J'ajoute que notre jeu peut encore surprendre, y compris les meilleurs, pour preuve la finale du dernier Mondial. Tout ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas apporter des améliorations à notre formation, notamment en réformant la catégorie Espoirs, en insistant sur la politique des JIFF, ou en demandant aux écoles de rugby d'éviter de faire de nos petits joueurs des robots ! C'est plutôt de joueurs libres et créatifs dont le rugby Français a besoin pour prolonger son identité. On parle beaucoup du poste d'ouvreur qui serait déficitaire, mais que je sache le staff tricolore a un choix assez riche en la matière. Lopez, Tales, Trin Dhuc, Plisson, Doussain... pour ne citer que les plus jeunes. Le TOP 14 est aussi montré du doigt, mais moi je reste persuadé que les joueurs étrangers offrent à notre championnat ce mélange de cultures dont nos jeunes talents vont pouvoir tirer bénéfice. »



Marc Lièvremont
(avril 2011 - Marcoussis)

MARC LIÈVREMONT

Sélectionneur du XV de France de 2008 à 2011.

Finaliste de la Coupe du Monde 2011 (2^e sur le podium).

« Quand je suis arrivé à la tête de l'Équipe de France, j'avais des convictions sur le jeu et sur le management. Mettre en place un jeu le plus complet possible, fait de liberté, de pragmatisme et d'adaptation, associé au projet de créer un Club France capable de relever tous les défis. Mais très vite, je me suis rendu compte que prendre les rênes du XV de France était d'une grande complexité. Surtout dans notre pays où toutes les forces ne convergent pas forcément vers le bien de l'équipe nationale. Un constat que tout sélectionneur est amené à faire un jour ou l'autre. Aujourd'hui, le contexte est encore plus délicat avec un TOP 14 qui n'a jamais été précurseur en termes d'évolution du rugby. Je dois avouer que je reste même sidéré par la pauvreté du jeu produit. D'un côté, un championnat sclérosant et de l'autre une formation qui néglige la dimension individuelle du joueur. On sort pourtant des rugbymen à fort potentiel mais l'accompagnement vers le très haut niveau ne suit pas. Des études montrent que tout sportif de haut niveau se construit sur « le jeu libre », ce que Pierre Berbizier appelait dans votre précédent numéro « le jeu sauvage ». Celui que l'on apprend, dans la cour de récréation, dans le pré derrière la maison ou dans la rue tout simplement. Ça c'est fini ! Il faut donc redoubler de vigilance pour repérer les forts potentiels et les amener le plus loin possible. »

Plus de temps de jeu pour les moins de 20 ans !

Le joueur le plus capé du rugby français pilote le groupe de travail « Filière de Formation » qui a rendu son rapport en 2013. Mais il est aussi, à 40 ans, le manager de l'Équipe de France des moins de 20 ans.

Comment envisage-t-il la progression de son équipe, comment analyse-t-il la concurrence, quels sont les secteurs de la formation à améliorer ?

Découvrez ses réponses (recueillies avant le premier match du Tournoi face à l'Angleterre) et celle de Gérard Bastide (entraîneur adjoint) au moment d'aborder leur troisième saison à la tête de cette équipe appelée à assumer son rôle d'antichambre du XV de France.



© I. Pitarrel - FFR

TECH XV MAG : Comment avez-vous préparé le Tournoi 2014 ?

F. PELOUS : Les séances d'entraînement ont été très studieuses, mais le staff a souhaité ne pas compliquer la tâche des joueurs retenus. On a privilégié un jeu simple, très appliqué sur les bases. C'est une génération assez homogène en termes de qualité de formation qui de plus a l'habitude de jouer ensemble. Cela dit nous avons moins de joueurs à fort potentiel que la saison dernière, à l'exception de Yacouba Camara qui affiche un temps de jeu conséquent au Stade Toulousain. On a attiré et mobilisé leur attention sur des repères de jeu indispensables en vue de pratiquer un jeu simple.

TECH XV MAG : Vos joueurs sont-ils arrivés à maturité ?

F. PELOUS : Non pas encore et ce pour deux raisons. À 19 ou 20 ans, et surtout à certains postes, la maturité est encore à acquérir. Deuxième raison, le manque de temps de jeu. À ce propos les nouvelles dispositions sur les JIFF vont, je l'espère, nous renseigner plus rapidement sur le vrai potentiel de nos jeunes internationaux car logiquement ils devraient gagner du temps de jeu dans les équipes pro. La suppression de la catégorie Reichel va clarifier encore plus la filière.

TECH XV MAG : Au plan physique en particulier ?

F. PELOUS : Surtout au plan physique. Il est important selon moi de repérer et de miser sur les gros potentiels physiques plus que sur le talent à un âge donné. Si le talent ne s'accompagne pas de ce bagage physique le joueur a peu de chance de franchir les obstacles. Quand je parle de potentiel physique je ne parle pas nécessairement de kilos sur la balance. Un potentiel physique pour le haut niveau c'est aussi Fickou ou Teddy Thomas. C'est-à-dire ce mélange de puissance, de vitesse et cette qualité d'appuis qui permet de franchir les défenses.

DRAGUIGNAN, 31 JANVIER 2014. FRANCE 21 - ANGLETERRE 15

Les *Bleuets* ont inauguré le Tournoi des 6 Nations par une victoire face aux champions du monde 2013. Manière de montrer la voie à toutes les Équipes de France engagées, tous azimuts, dans la confrontation historique contre le voisin Anglais. Commentaire d'après match de Gérard Bastide, co-entraîneur de l'Équipe de France des moins de 20 ans.

Tous les entraîneurs reconnaissent que pour valider les contenus de la formation le match reste l'examen référent. « Certes, précise immédiatement Gérard Bastide, mais pour avoir une analyse crédible, encore faut-il avoir eu le temps nécessaire pour passer des entraînements classiques à la phase de préparation d'un match de haut niveau. Et si je calcule le nombre de jours de préparation pour notre « crunch à nous » j'en compte onze. Onze jours étalés sur 3 stages depuis novembre, qui nous ont permis de travailler dans la sérénité, sans précipitation, autant sur la compréhension collective de notre rugby que l'on voulait pratiquer que sur le respect du détail. Ces périodes que je qualifierai d'anticipation nous ont conduits à aborder le match avec plus de sérieux et de cohérence.

SURNOMBRE ET SOUS NOMBRE !

Interrogé sur les secteurs à améliorer, le coéquipier d'Olivier Magne pointe du doigt la gestion des bouts de ligne. « C'est une carence que nous avons clairement identifiée. Au moment de conclure une action, le jeu français peut manquer de lucidité sur des situations de surnombre ou de sous nombre. » Sont pointés du doigt : la lecture de la situation, la vitesse du geste technique, le tempo de course, la vitesse

d'intervention. « Autant de domaines qui font parties intégrantes du bagage technique du joueur. Cet aspect technico-tactique mal géré concerne également les zones de contact que ce soit offensivement ou défensivement. Sur la vitesse d'intervention dans un ruck, par exemple, nous accusons un petit retard sur les Anglais. C'est minime mais parfois ça suffit pour être pénalisé ou encaisser un turn-over. »

MANQUE DE CONCENTRATION ?

« C'est probablement ça reconnaît G. Bastide. Un manque de constance tout au long du match. On fait des efforts dans ce domaine avec l'aide d'un préparateur mental (lire *Et le Mental dans tout ça !* page 14) qui intervient régulièrement au Pôle France, mais les entames de match, la gestion des émotions et des temps faibles laissent parfois à désirer. Il s'agit de ne pas tomber dans la suffisance quand les événements nous sourient, ni dans la démobilitation quand les choses tournent mal. »

LES POINTS POSITIFS !

« Une bonne conquête et une alternance mains/pieds très correctement maîtrisée par notre charnière. Sans oublier l'audace dont a fait preuve l'ensemble du groupe. Cette audace d'entreprendre que nous souhaitons voir naître partout sur le terrain. Nous ne nous interdisons pas de contre attaquer depuis notre en-but si le coup est bon à jouer. » On se souvient qu'en surfant avec talent sur l'étroite frontière entre l'audace et le suicide, le rugby français a surpris bien plus d'un adversaire au travers de son histoire. C'est certainement une composante essentielle de son caractère, à qui le parcours d'excellence sportive pourrait bien redonner très vite une place de choix dans l'élaboration de sa méthode.

Montpellier : la remise en question !

Jean-Philippe Lacoste est directeur du Centre de Formation (CDF) du Montpellier Hérault Rugby. Cet ancien professeur d'EPS, titulaire du BEES 2 Rugby est au chevet du CDF depuis 2004. Pascal Mancuso, quant à lui, est directeur de l'association et plus spécialement chargé de l'École de Rugby (EDR). Le premier a été l'élève du second en STAPS à la faculté de Montpellier. Les deux ont en commun ce souci permanent de la formation, de ses exigences, de son évolution et forcément de son efficacité. Nous les avons questionnés sur leurs missions, leurs attentes, mais aussi leurs craintes. Vous allez le constater, la formation est en train de vivre une profonde remise en question. Pourquoi, comment, au profit de qui ? À vous de juger !

PLUS JEUNE, PLUS FORT, PLUS VITE

Sur les 22 pensionnaires du CDF de Montpellier, 8 sont issus du club et de l'agglomération. 8 des villes du sud (Béziers, Marseille, Istres, Toulon), 2 de l'Est de la France. Il faut y ajouter 4 étrangers pas encore JIFF (2 Géorgiens, 2 Sud-Africains). Voilà pour la clientèle. Sur ce groupe, Jean-Philippe Lacoste tient à apporter une première précision : « 9 d'entre eux ont déjà eu un temps de jeu conséquent en équipe pro, entre septembre et décembre 2013. Dont 5 en H CUP. Depuis deux ans nous avons entamé une réflexion sur la formation parce que nous sentions bien qu'il fallait vite augmenter le niveau d'exigence vis-à-vis du joueur. D'où notre volonté de faire jouer les meilleurs au meilleur niveau possible. En clair, cela signifie qu'il faut d'abord repérer les forts potentiels et les amener au plus haut niveau dans des délais de plus en plus courts. » La formation anglaise est dans cette démarche depuis plusieurs années au point d'intégrer des jeunes de moins de 18 ans au sein de groupes pros. L'objectif est donc simple : dans un premier temps la priorité est pour le formateur d'être fixé sur le vrai potentiel du joueur. « Le temps de formation est plus court, admet Jean-Philippe Lacoste, car les besoins du groupe pro sont de plus en plus importants. »

LE PROFIL DU JOUEUR IDÉAL

« Notre travail consiste à déterminer rapidement chez notre pensionnaire du CDF, son taux d'entraînabilité, autrement dit sa faculté à supporter des charges d'entraînements de plus en plus lourdes. Tout comme sa capacité de résistance et de gestion tant au plan physique que mental sur

une saison, car c'est dans ces deux domaines que va s'opérer essentiellement la sélection. Et enfin, que tout ceci s'accompagne d'un bon parcours scolaire. Tous ces paramètres sont observables et mesurables et déterminent le profil du futur joueur de haut niveau. Pour nous la gestion du parcours scolaire est aussi importante que son investissement dans la salle de musculation. »



Et ce profil du joueur idéal catalogué « à fort potentiel » c'est à l'École de Rugby qu'il se construit, séance après séance dès l'âge de 7 ans. « Nous avons en effet cette ambition, formule clairement Pascal Mancuso, le directeur technique de l'association. On a donc entamé une réflexion sur l'ensemble de notre filière de formation. Le constat est le suivant. Nous n'avons eu aucune peine en 2006 à intégrer au haut niveau nos meilleurs jeunes de la génération 1986 : les Trin Dhuc, Thomas, Ouedraogo, Picamoles, Bossus. En revanche, celle de 1992 avec Escande, Artru, Selponi Galletier, Devergie a toutes les peines du monde à se faire aujourd'hui une place en TOP 14. Pourquoi ? Qu'est-ce qui s'est passé en 6/7ans. Ces jeunes de 92 sont

pourtant champions de France cadets et ont participé à toutes les sélections (moins de 17, moins de 19), comme leurs aînés. Nous en avons conclu qu'en termes de formation nous avons notre part de responsabilité dans la création de ce fossé qui s'est subitement installé, mais que d'évidence la montée en puissance du TOP 14 était aussi une explication. La preuve, il y a 18 mois déjà, Fabien Galthié m'avait fait remarquer qu'il manquait quelque chose à ces joueurs issus du CDF et que lui n'avait pas le temps de terminer la formation. Ce que je peux comprendre. » Conclusion, à Montpellier comme ailleurs, les entraîneurs du TOP 14 préfèrent acheter le produit fini à l'étranger... ce qui ne fait que creuser davantage le fossé.

« Nous allons donc engager des réformes pour la saison prochaine », poursuit Pascal Mancuso. Rien n'est encore totalement arrêté mais l'accent sera mis sur la réduction de l'effectif à l'EDR (500 enfants à ce jour), l'augmentation des charges d'entraînement en interne mais aussi avec le

soutien du milieu scolaire, la détection des joueurs à fort potentiel dans le but de faire travailler en priorité ces profils-là et enfin la reconnaissance des parcours multiples. Ce qui revient à accepter qu'un jeune détecté à fort potentiel suive un chemin parallèle mais sans pour autant être perdu de vue. La réforme enclenchée par la DTN vient à point nommé parce qu'elle valide et renforce même notre remise en question entamée il y a un an. Nous sommes donc sur la bonne voie. Restent les modalités d'application que je pourrai vous détailler plus tard. »

**Nous reviendrons sur ces modalités d'application montpelliéraines dans le prochain magazine.*



© J. Picaud - FFR

Et le Mental dans tout ça ?

Christian Ramos (psychologue, spécialisé dans la Préparation Mentale des Sportifs de haut niveau) intervient régulièrement au Pôle France de Marcoussis auprès de l'Équipe de France des moins de 19 ans, de France 7 (filles et garçons) et de l'Équipe de France Féminine qui prépare la Coupe du Monde organisée par la FFR l'été prochain. Cet ancien demi de mêlée nous dévoile toute l'importance d'une préparation mentale adaptée à la pratique du rugby de haut niveau.

TECH XV MAG : *La préparation mentale est-elle indispensable à la construction du joueur de haut niveau ?*

C. RAMOS : Elle agit au même titre que la préparation physique, technique ou tactique du joueur. Mais la préparation mentale ne doit pas être dissociée des autres paramètres de la performance et nous ne devons surtout pas la proposer comme une discipline parallèle. Elle doit, au contraire, servir de catalyseur pour bonifier les aspects physiques, techniques et tactiques. En créant, par exemple, un climat de confiance réciproque, l'éducateur exigeant et positif va développer de façon optimale les compétences mentales du joueur de rugby en formation qui vont interagir sur les autres secteurs de sa construction. La préparation mentale est avant tout, une aide à la progression, en l'intégrant dans l'apprentissage technico-tactique et physique tout en accompagnant le joueur à travers un suivi d'objectifs individualisés. La préparation mentale interviendra ensuite dans la performance en aidant le joueur à s'impliquer dans le projet collectif pour qu'il se dépasse encore plus et se concentre encore mieux dans la difficulté.

TECH XV MAG : *Pouvez-vous nous donner des exemples ?*

C. RAMOS : Au Pôle France, avec Gérald Bastide et les préparateurs physiques Julien Deloire, Mathieu Lacome et Julien Robineau nous avons mis en place des ateliers « Mental-Rugby-Physique ». Je m'explique ! En partant du constat que le transfert, qui paraît pourtant évident, ne s'effectue que trop rarement, nous avons construit un lien entre l'atelier musculation et un geste technique grâce au fil conducteur mental. C'est un sacré gain de temps lorsque le joueur vient en salle de musculation, se perfectionner en rugby tout en se développant musculairement. Pour vous donner un exemple précis, la première étape consiste à régler pendant les répétitions d'échauffement, les problèmes techniques liés à la posture de musculation. Ensuite, devant l'atelier développé-couché, par exemple, le joueur visualise ou mime le raffût. Dans un troisième temps, il effectue son exercice de musculation en prenant conscience de la sensation de poussée qu'il associe au geste technique. En fait, il effectue la posture de musculation comme s'il était sur le terrain. Lors des répétitions explosives, il perçoit quasiment les mêmes sensations qu'en match. Lors des répétitions lourdes, il vit l'action dans l'intensité maximale mais il a également la possibilité

de visualiser l'action au ralenti. Enfin, après la série, il récupère physiquement et perçoit des sensations musculaires nouvelles (sensations de volume, de force ou d'explosivité). Il retient l'image kinesthésique vécue pendant l'exercice et visualise plusieurs situations de jeu dans lesquelles il exploite ce bénéfice physique. Les pensionnaires du Pôle France et des Pôles Espoirs dans lesquels des préparateurs mentaux interviennent ont complètement intégré la nécessité d'utiliser l'imagerie mentale pour renforcer et accélérer les apprentissages. La volonté fédérale va dans le sens d'une harmonisation et d'une systématisation des contenus d'entraînement mental.

TECH XV MAG : *Comment l'entraîneur peut-il agir efficacement dans ce domaine ?*

C. RAMOS : Tout d'abord en étant convaincu du rôle prépondérant de la démarche mentale au sein d'un processus de formation. Même si certains jeunes ont des prédispositions mentales, je suis persuadé qu'il faut donner sa chance à toutes et tous de commencer le plus tôt possible à bâtir son socle mental. Bien sûr, dans certains sports, je pense en particulier au tennis ou à la gymnastique, l'obligation de résultats plus précoces invite le jeune sportif à basculer dans la préparation mentale dès l'âge

de 12-13 ans. En ce qui nous concerne, il n'est pas exclu de commencer dès l'école de rugby, d'autant que comme la technique ou le physique, le mental restera une constante à travailler tout au long de la carrière. Mais c'est bien entendu à l'éducateur d'intégrer cette préparation mentale dans ses contenus pédagogiques. Dans un deuxième temps la formation des leaders est un thème de préparation mentale incontournable en sport collectif. L'éducateur dispose de trois filtres pour déterminer les leaders : son propre sens de l'observation, la mise en place de questionnaires et de tests psychologiques, et l'évaluation du joueur par ses pairs. Ce sont eux qui relayeront l'approche mentale autour de la motivation et la concentration de leurs coéquipiers sur le terrain.

TECH XV MAG : *Qu'est-ce qui peut enrayer la préparation mentale d'un joueur ?*

C. RAMOS : Beaucoup de choses. L'enjeu tout d'abord ; parfois il y en a trop, parfois pas assez. L'environnement familial, scolaire, sportif ; parfois des conflits au sein du club, la succession de défaites, une blessure grave... L'idéal est d'adapter sa préparation mentale au contexte

en s'auto-réglant. Nous incitons le sportif à ne rien attendre de l'environnement car le mental du joueur ne doit en aucun cas être trop dépendant du climat ambiant. De la même manière que l'on ne choisit pas la météo, le joueur de haut niveau doit se préparer à affronter la difficulté d'où qu'elle vienne. Il doit se poser la question : qu'est-ce qui est contrôlable, qu'est-ce qui ne l'est pas ? Je ne m'occupe que de ce que je peux maîtriser et qui va dans le sens du projet commun. Puisque vous me demandez de citer un exemple, le nom de Jean-Marc Doussain, ancien pensionnaire de Marcoussis, me vient spontanément à l'esprit. Voilà un joueur autodéterminé qui sait faire preuve d'endurance psychologique quel que soit le contexte dans lequel il évolue. Titulaire ou pas, en 9 ou en 10... peu importe ! Jean-Marc reste parfaitement maître de ses émotions. Travailleur, il s'investit à 200 %, toujours motivé et concentré, conserve un investissement permanent en mettant son projet personnel au service du projet collectif. Il est costaud dans son corps, il est costaud dans sa tête !



© C. Ramos

LA PRÉPARATION MENTALE AU FÉMININ !

TECH XV MAG : *En préparation mentale existe-t-il une différence entre les hommes et les femmes ?*

C. RAMOS : Les études montrent que les hommes sont habituellement plus orientés vers la victoire, alors que les femmes recherchent davantage l'amélioration personnelle. Les hommes sont donc plus sensibles à la comparaison sociale

car ils s'appuient sur une motivation orientée vers l'ego alors que les femmes privilégient une motivation à l'accomplissement orientée vers la tâche leur permettant de rester attachées à leur projet sans éprouver la nécessité de se comparer. Aussi, pour créer un climat motivationnel favorable aux féminines, il ne

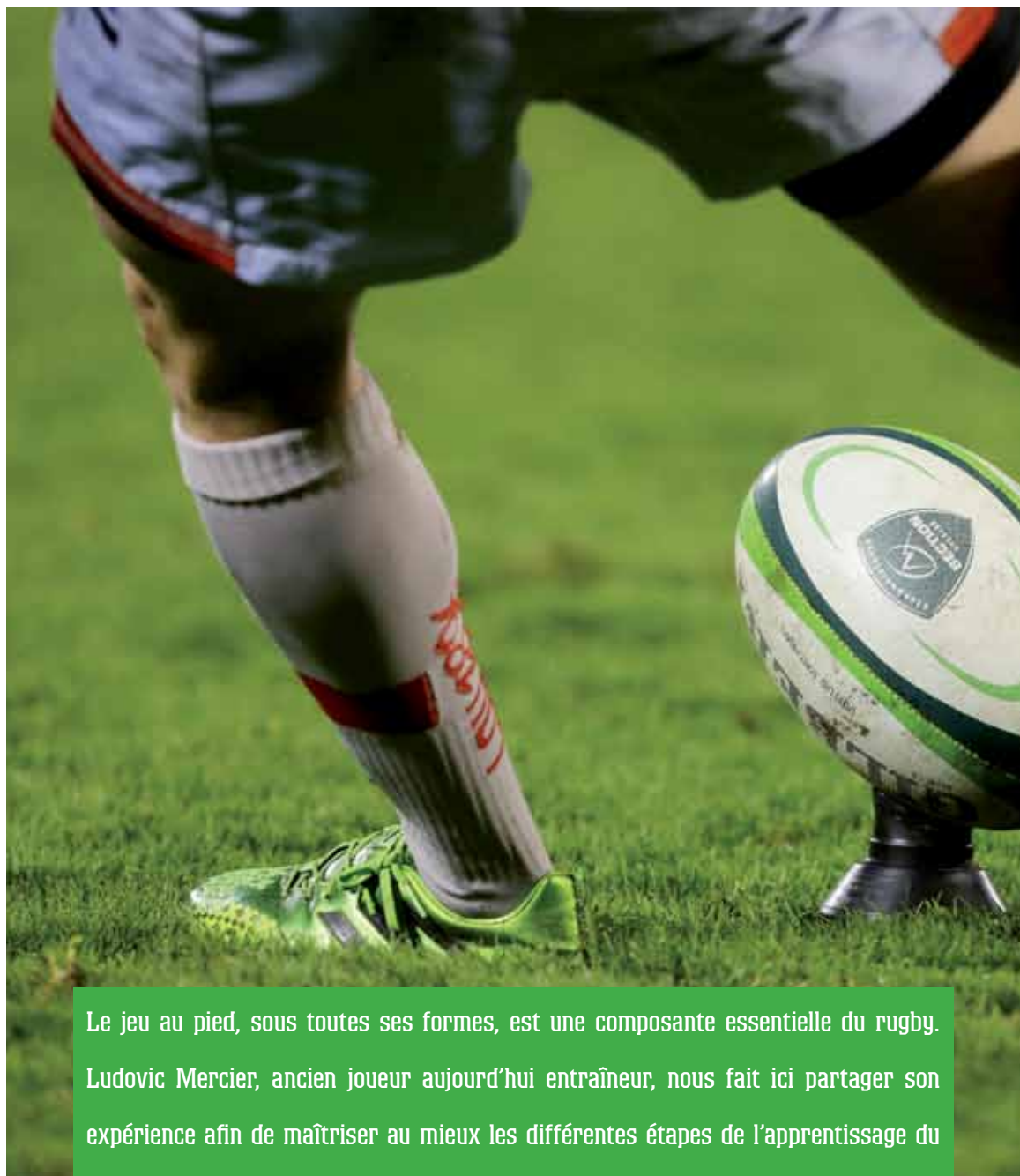
faut pas oublier qu'elles sont prêtes à s'investir pour atteindre des objectifs personnels, qu'elles réagissent mieux à la rétroaction positive qu'à la critique, qu'elles aiment bien que l'on entretienne leur confiance, qu'elles apprécient plus le progrès personnel que la victoire et qu'elles sont sensibles aux sentiments de leurs coéquipières. Mais sachez que l'on peut être un grand gaillard de 1m98 pour 120kg et avoir des attitudes mentales qualifiées de féminines tout simplement parce qu'il a été démontré que les hommes et les femmes peuvent posséder aussi bien des caractéristiques dites masculines et féminines et s'inscrire plus facilement dans la compétitivité ou l'accomplissement. Bien sûr, l'idéal est de trouver un équilibre entre les deux pour s'assurer d'une motivation permanente.

TECH XV MAG : *Quelle est la principale erreur à ne pas commettre avec une équipe féminine ?*

C. RAMOS : Sans hésitation, c'est le manque d'équité. Elles sont vraiment plus sensibles aux faits et gestes de leur entraîneur. Celui-ci doit montrer à chaque athlète son désir de l'aider à s'améliorer. Il doit identifier les performances de chacune et les accompagner équitablement dans leur progression en équilibrant ses feedback. L'entraîneur doit prendre conscience que l'équité n'assure pas forcément la cohésion de son équipe mais son absence entraîne bien souvent sa destruction.



© J. Picard - FFR



Le jeu au pied, sous toutes ses formes, est une composante essentielle du rugby. Ludovic Mercier, ancien joueur aujourd'hui entraîneur, nous fait ici partager son expérience afin de maîtriser au mieux les différentes étapes de l'apprentissage du jeu au pied.

Effectivement, comme beaucoup de compétences techniques individuelles demandant de la maîtrise, cette forme de jeu requiert un savoir faire technique important, adapté aux types de coup de pied réalisés :

- Dribbling
- Coup de pied posé (transformation et coup d'envoi)
- Coup de pied tombé (drop, renvoi aux 22m, voire pour transformer)
- Coup de pied de volée (par-dessus, rasant, de dégagement, de déplacement)

APPRÉHENDER LE JEU AU PIED DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Dès le plus jeune âge, les joueurs doivent être initiés au jeu au pied. Il faut que les éducateurs l'intègrent aux séances malgré le peu de temps d'entraînement. Même si cette forme de jeu est limitée dans les oppositions de l'École de Rugby (tout comme la mêlée) il faut que les jeunes joueurs s'y intéressent. Dans un premier temps, à l'école de rugby et chez les débutants, il faut travailler **le contact pied-ballon**.



VERS UNE ÉVOLUTION TECHNIQUE ET TACTIQUE

Avec des joueurs aux aptitudes plus développées et notamment une force plus importante, on va pouvoir, et ce dès les moins de 15 ans, travailler différemment et les faire évoluer. Mais attention, si l'éducateur peut mettre en place et gérer des ateliers, un référent technique connaisseur du secteur du jeu au pied est important pour leur donner les bonnes clefs. Tout comme les sports de précision tel que le golf, de mauvaises habitudes sont souvent très difficiles à gommer par la suite.

Il faudra alors être très vigilant sur plusieurs aspects :

- Tenue du ballon
- Coordination du lâcher du ballon et de la jambe de frappe
- Équilibre du pied d'appui

Le joueur pourra aussi être initié aux nombreux aspects tactiques que peut produire le jeu au pied, sur des concepts simples : moyen de se dégager de son camp et de contourner la défense.

À ce stade, un exercice assez simple peut être mis en place à l'aide de cibles. Le joueur positionné dans un cercle au centre du terrain doit trouver une touche au niveau de la ligne médiane, puis aux 40m et ainsi de suite. On pourra aussi l'inviter à taper de volée entre les poteaux en changeant régulièrement la position de départ.

Le « coup de pied posé » pourra faire l'objet d'un apprentissage spécifique avec des jeux de but. Attention, il faut que le joueur soit en situation de réussite pour éviter un phénomène de lassitude. On pourra travailler simplement 22m face au poteau pour débiter et décaler sa position en fonction des réussites.

L'éducateur doit alors être capable à ce stade de commencer à **identifier les potentiels**.

LE JEU AU PIED, UN APPRENTISSAGE RÉGULIER ET LONG

En évoluant, et avec la spécialisation des postes, le travail se fera beaucoup plus précis et plus régulier. Le joueur prendra l'habitude de s'installer dans des routines pour améliorer sa technique et augmenter sa palette de coups de pied. Si un gros travail individuel est bien sûr évident, les jeux collectifs

permettront aussi de varier les situations et de travailler avec une forme de pression (des adversaires et du résultat).

Ce travail devra continuer tout au long de sa carrière afin d'améliorer ses compétences et surtout les entretenir. Il faudra le confronter à différentes situations de jeu pour qu'il soit capable de vite faire un choix. Le travail sous pression et donc le développement des aptitudes mentales ne doit surtout pas être négligé.

UN ÉCLAIRAGE SUR L'APPRENTISSAGE DU COUP DE PIED POSÉ

Le coup de pied posé est un geste technique complexe mettant en jeu précision et puissance. Il faut que le joueur comprenne dès le début de l'apprentissage qu'il aura à gérer un compromis entre ces deux facteurs. Vient alors s'ajouter la technique de base en 4 parties :

- La prise de marque : pose du ballon et prise d'élan
- La course d'élan
- La frappe
- Le prolongement de la frappe

Attention, chaque joueur va spécifier en fonction de ses propres aptitudes ces composantes techniques de base. Ce travail se fera avec le référent technique qui aura un regard extérieur. Le mieux étant d'organiser des séances filmées pour que le joueur se voit et se corrige par la suite. Ces problèmes sont à résoudre sur une trajectoire droite et courte :

- Support (tee, sable, ...)
- Position du ballon (droit, vers l'avant, vers l'arrière)
- Nombre de pas et direction de la prise d'élan
- Nombre de pas de la course d'élan
- Distance entre le pied d'appui et le ballon lors de la frappe
- Endroit de frappe et ouverture du pied de frappe sur le ballon
- Équilibre du corps

Ensuite, on travaillera la régularité du coup de pied. On parle de régularité sur la trajectoire du ballon (et pas nécessairement la réussite). Puis on basculera sur la notion de précision où la réussite prend son importance. À partir de là, on pourra développer la puissance en augmentant les distances. Cela demandera alors un travail de musculation spécifique.

On organisera des petits jeux de dribble (cf exercice), en commençant par un parcours en ligne droite puis par des slaloms qui amèneront à travailler sur la proprioception.

On introduira alors un travail de passe « pied/main » à petite distance. À ce niveau, on n'abordera que de manière superficielle la technique, l'idée principale étant de familiariser le joueur à cette possibilité d'utilisation du ballon au pied.

Tout cela se fait à un moment où les apprentissages moteurs sont les plus faciles à développer pour le joueur.

EXERCICE 1

SITUATION D'INITIATION AU JEU AU PIED

Objectif

Appréhender le contact pied/ballon.

Dispositif

- 2 joueurs
- 3 couleurs de plots
- 1 ballon

Consignes

- Le joueur bleu part en dribbling jusqu'au plot rouge (1).
- Il tape (alterner pied droit/pied gauche) pour faire passer le ballon entre les plots bleus.
- Il court, arrête le ballon et le ramasse (2).
- Il va aplatis devant le joueur rouge.
- Le joueur rouge part dans l'autre sens.

Critères de réussite

- Essayer de garder le contrôle du ballon tout au long de l'exercice.
- Avoir le regard sur le ballon et sur les objectifs.

Variantes

Pour le départ (1)

- Ballon tenu à 2 mains et faire un coup de pied rasant sur le plot rouge.
- Mise en jeu type coup franc joué rapidement.

Pour le (2)

- Relever le ballon et faire la passe à la main.
- Relever le ballon et faire la passe au pied.
- Taper une chandelle.

EXERCICE 2

LES DIFFÉRENTES FORMES DE JEU AU PIED

Objectif

Varié les formes de jeu au pied et précision.

Dispositif

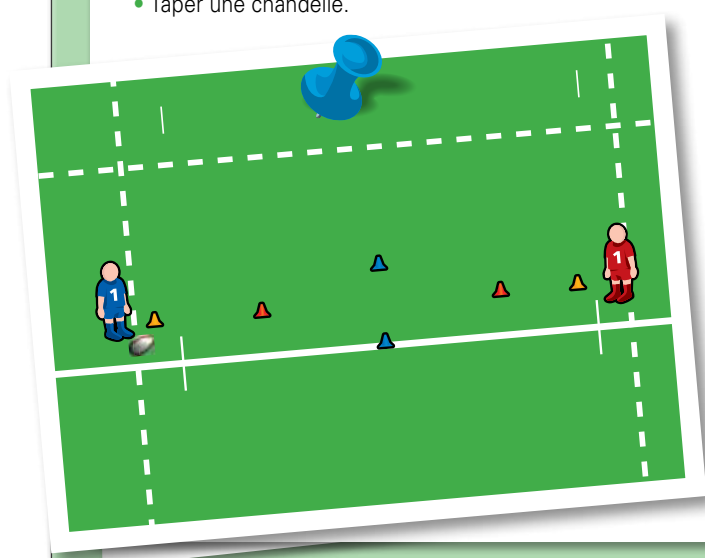
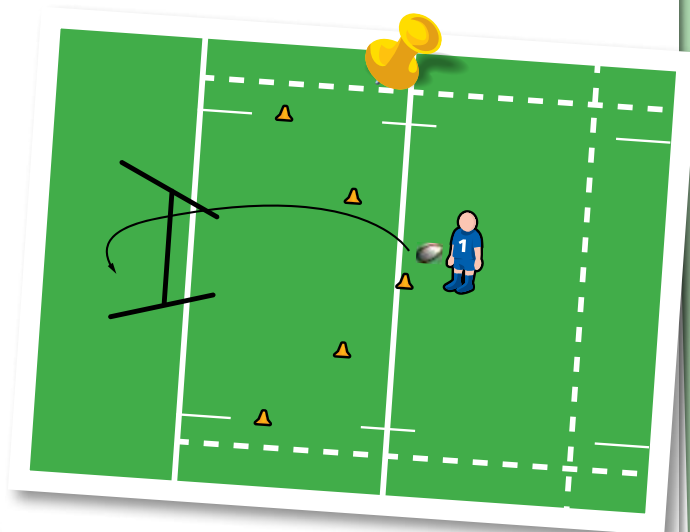
- Plots
- Ballons
- Poteaux

Consignes

- Faire passer le ballon entre les poteaux et au dessus de la barre transversale.
- Changer de plots à chaque réussite.

Variantes

- Imposer la forme de jeu au pied (tendu, haut, de volée, posé, drop, ...).
- Instaurer une notion de temps pour faire le parcours.
- Travailler avec 2 équipes de part et d'autre des poteaux, marquer le maximum de points en un temps limité.



Pour plus d'exercices rendez-vous sur
<http://www.techxv.org> (exercices à consulter)



AUTOUR

des

ARBITRES

RENCONTRE DANS LES RÈGLES
VENEZ À LA RENCONTRE DES ARBITRES DES CHAMPIONNATS
DE FRANCE DE RUGBY PROFESSIONNEL

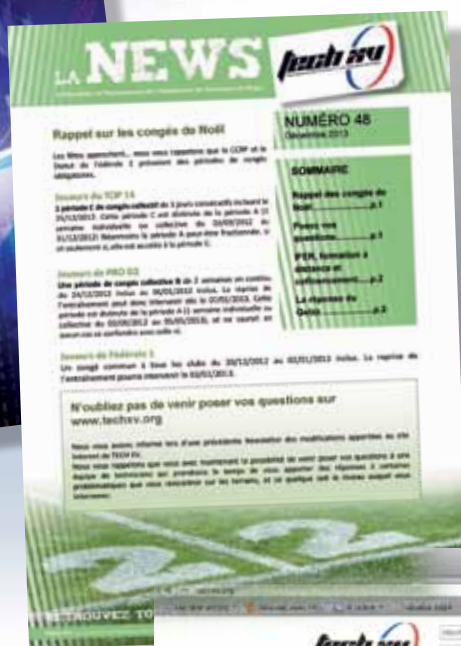
www.ffr.fr - www.lnr.fr - www.tousarbitres.fr



La tactique du clic



Phase 1
Premier rideau
de lecture.



Phase 2
Concentration
des informations,
préparation des
stratégies...

Phase 3
Consultation
du site internet.



www.techxv.org