

TECH XV

Le Magazine des Entraîneurs et des Éducateurs de Rugby

N° 10
fév. 2012

TECH XV INFOS

Entraîneur :
un don d'ubiquité ?

REPORTAGE

Le 10, carte maîtresse

TECHNIQUE & STRATÉGIE

Le jeu au pied du numéro 10
dans le jeu courant



SAISON 2012

JOURNÉES DES AMBASSADEURS



LES CHAMPIONS DU RUGBY PRO
VIENNENT À VOTRE RENCONTRE

COMPIÈGNE	8 ET 9 FÉVRIER
NEVERS	22 ET 23 FÉVRIER
LA ROCHE SUR YON	7 ET 8 MARS
METZ	21 ET 22 MARS

lnr.fr
societegenerale.com/rugby
ensemble-en-regions.fr

RETROUVEZ LES AMBASSADEURS SUR:

 [Facebook.com/paramourdurugby](https://www.facebook.com/paramourdurugby)
[Facebook.com/lnr.fr](https://www.facebook.com/lnr.fr)

 [@paramourdurugby](https://twitter.com/paramourdurugby)
[@lnr_fr](https://twitter.com/lnr_fr)


LIGUE NATIONALE
DE RUGBY

 **SOCIÉTÉ
GÉNÉRALE**
PARTENAIRE OFFICIEL



© Presse Sports

ÉDITORIAL

Ceci n'est pas un entraînement

DES ASSISES POUR RESTER DEBOUT !

Assises quel beau mot, tellement approprié à notre discipline. Hélas, mon vieux Larousse manque étrangement de générosité en le définissant d'un ton solennel et sans enthousiasme par « rang de pierre de taille posé horizontalement à la base d'une construction, ou bien encore, fondement d'un raisonnement ». Force est de constater que si notre illustre référent avait eu à exercer les subtilités de notre sport, il aurait probablement été beaucoup plus fécond sur la définition du mot « assises ». Il l'aurait par exemple rapproché de ce monument institutionnel qu'est notre mêlée, en lui préférant : « enchevêtrement d'hommes de caractère, ralliement de compétences et de complémentarités, l'union de tous pour un seul objectif, sorte d'agglomérat à seize pattes enraciné sur cette terre de jeu ».

L'impact de la crise, la quête du titre mondial, l'émergence de nouveaux acteurs dans l'univers professionnel, la souffrance du peuple amateur accentuée par le rugby des cathédrales au détriment de celui des clochers, ont fini par fissurer les fondations de notre édifice ovale. L'appel du Président Camou, de réunir courant mars toutes les composantes du monde de l'ovalie vient donc à point nommé. L'actualité récente démontre que notre milieu est en pleine ébullition. À n'en pas douter, les thèmes des débats et de réflexions seront nombreux et diversifiés, certainement riches en échanges. Mais à condition de laisser aux vestiaires ses égos, ses divergences et d'ignorer les intérêts particuliers pour se mettre au service de l'intérêt général, seul garant de l'évolution de notre discipline.

Il faudra donc noircir la feuille blanche sur des sujets aussi variés mais terriblement complémentaires que sont : la formation, les JIFF, les compétitions de jeunes, les différents championnats, l'arbitrage, les règles et l'évolution du jeu, les équipes de France, l'argent dans le rugby, l'aménagement des compétitions européennes et mondiales, le dopage, la sécurité dans les stades, le racisme dans le rugby, les relations avec les médias... et bien d'autres motifs encore.

Soyez-en sûr, TECH XV apportera tout son éclairage à cette réflexion, et veillera à ce que ne soit pas oublié cette majorité silencieuse peuplant le monde amateur, ciment de notre patrimoine, découvreur et bâtisseur de talent, souvent bienveillant, souvent ignoré. Cette grande messe aura avant tout le mérite de mettre en présence deux mondes qui se côtoient mais s'ignorent.

L'homme de « Garazi », en appelle à toute la capacité des différents acteurs pour que ce séminaire soit un espace d'innovation, de créativité, où l'offensive sera le moteur de cette assemblée. Alors chiche ! Mais garnir la page ne suffira pas, il faudra passer aux actes, accomplir ce qui sera décidé. Les autres fédérations nous observent, nous envient parfois, à nous d'être à la hauteur, à nous de faire preuve de courage, au risque de perdre toute crédibilité et au passage, les quelques valeurs qu'il nous reste.

Jean-Louis Luneau,
Président de TECH XV

SOMMAIRE

TECH XV INFOS

Entraîneur : un don d'ubiquité ? **p.4**
 Nouveau site internet :
 plus d'infos, plus de services ! **p.7**

REPORTAGE

Le 10, carte maîtresse **p.8**

TECHNIQUE & STRATÉGIE

Le jeu au pied du numéro 10
 dans le jeu courant **p.16**

TECH XV
 Regroupement des Entraîneurs
 et des Éducateurs de Rugby
 (c/o Ligue Nationale de Rugby)
 3, rue de Liège 75009 Paris
 Tél. 01 55 07 87 43 - Fax. 01 55 07 87 95
 www.techxv.org

Directeur de la publication : Jean-Louis Luneau • **Responsables de la rédaction :** Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissié • **Rédaction :** Jean-Paul Cazeneuve, Nils Gouisset, Frédéric Gracianette et Marion Pélissié
Création : 31mille [Philippe Guillot - Mélanie Descamps] • **Réalisation :** Pure Impression - Imprimé à 2500 exemplaires sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées durablement et imprimé avec des encres végétales par l'entreprise Pure Impression (Label national Imprim'Vert et certifiée FSC et PEFC, certification ISO 14001 (FSC coc : FCBA-COC-000077 - PEFC coc : FCBA/08-008892) - Tous les articles spécifiés comme tels sont certifiés
Photos couverture : © Presse Sports • N° ISSN : 2115-4783





L'évolution du métier d'entraîneur depuis l'avènement du professionnalisme, analysée sans concession, par Jean-Louis Luneau, Richard Astre et Alain Gaillard, trois présidents qui se sont succédés à la tête de TECH XV depuis 1998, date de naissance du Groupement des Entraîneurs et des Éducateurs de Rugby.

ENTRETIEN AVEC

Richard ASTRE président de TECH XV de 1998 à 2002
Alain GAILLARD président de TECH XV de 2002 à 2007
Jean-Louis LUNEAU président de TECH XV depuis 2007

TECH XV MAG : *En 15 ans, nous sommes passés de l'entraîneur « emblématique et solitaire » au staff pléthorique dirigé par un super manager. Cette révolution a-t-elle entraîné des bouleversements dans les relations entre les différents acteurs du rugby au sein d'un club ?*

J-L. LUNEAU : Les rapports se sont distendus. On est passé brutalement de la vie de famille aux exigences de l'entreprise. Du président paternaliste au président homme d'affaires. Du joueur formé au club, au professionnel drivé par un agent. De l'entraîneur qui n'avait pas besoin du rugby pour vivre à celui qui a décidé d'en faire son métier. Le monde professionnel s'accompagne d'un mode relationnel spécifique, c'est la loi. Ces



© Presse Sports

changements ont bouleversé en profondeur un milieu qui vivait accroché à ses traditions et à des valeurs ancestrales.

A. GAILLARD : Les relations sont beaucoup plus complexes et notamment au sein des staffs. En multipliant les intervenants on a multiplié les problèmes. À la moindre faille affichée par le staff, le joueur, le président, le partenaire, le média va tenter de tirer profit de la situation. Au niveau relationnel, il s'agit donc pour évoluer dans un climat de stabilité au sein du club, de préserver la cohésion et l'unité de ce staff. C'est un gage de réussite, mais ce n'est pas le seul.

R. ASTRE : Cette nouvelle définition du poste -à la Britannique- a élargi ses investigations

ainsi que l'exigence de ses compétences, mais aussi son comportement vis-à-vis de ses interlocuteurs. En contre partie, les attentes sont multiples et il est déplorable de constater que l'entraîneur est souvent le lampiste lorsqu'il n'a pas su border sa fiche de poste. Reconnaissons que parfois, le costume est trop grand pour un entraîneur plus apte à ne maîtriser que le terrain. Est-il vraiment prêt à affronter l'ensemble des charges qui lui incombent sans le détourner de sa mission ?

TECH XV MAG : *Quelles sont les qualités requises, aujourd'hui, pour être un très bon entraîneur, dans un contexte difficile imposé par : un championnat de résultat, un calendrier*

surchargé, une arrivée massive d'étrangers, et le rôle des agents ?

A. GAILLARD : Les compétences rugbyistiques sont de fait nécessaires mais pas suffisantes. Il faut aujourd'hui maîtriser l'anglais, l'outil informatique, et surtout deux composantes essentielles de ce métier : le management et la communication. L'entraîneur en chef passe une grosse partie de son temps à expliquer ses choix et donc à communiquer auprès du président, des partenaires et des médias, et à manager son staff et son groupe de leaders au sein de l'équipe pour que le projet sportif soit respecté. Il doit forcément assumer une position de recul tout en sachant exactement ce qui se passe au sein de son club. C'est toute la difficulté de sa mission.

R. ASTRE : Je suis convaincu que l'adaptabilité est un atout majeur dans la réflexion de l'entraîneur. En outre, il ne parviendra à faire aboutir son projet de jeu que si ce dernier est initialement partagé par les joueurs et plus particulièrement par les leaders du groupe. Le type de jeu qu'il aura choisi correspondra (ou pas) aux qualités des joueurs. L'état d'esprit sur le terrain, à l'entraînement, ou lors des matchs en dépendra. Son sens de l'analyse, ainsi que l'expertise qu'il saura apporter influenceront le collectif de manière positive.

J-L. LUNEAU : Il faut du temps pour se construire en tant qu'entraîneur, beaucoup de temps ! Il faut être capable d'analyser le potentiel d'un joueur, de savoir ficeler un projet de jeu et le faire adopter par son groupe, tout comme de connaître le fonctionnement de son club, de la formation jusqu'au rôle des partenaires et des médias. D'avoir la capacité à construire son staff et à l'imposer à son président avec qui il faudra instaurer, dans la durée, des rapports de confiance voire de complicité. En résumé, avoir une vision globale de sa mission, ce qui ne s'acquiert qu'avec l'expérience.

TECH XV MAG : *Quels rôles peuvent éventuellement jouer les institutions (FFR et LNR) dans la consolidation du statut de l'entraîneur ?*

R. ASTRE : La présence de représentants des joueurs et d'entraîneurs au Comité Directeur de la LNR, avec voix délibérative, a été un grand pas effectué à la création de la Ligue. L'implication et le rôle qu'ont à jouer les entraîneurs dans les instances du rugby professionnel valorisent la compétition dont ils sont les acteurs ; leur crédibilité sera incontournable, à une seule condition : exister au cœur des instances de décision. Ce qui est aujourd'hui le cas puisque le président actuel de TECH XV assiste aussi au Comité Directeur de la FFR. Le travail accompli dans la continuité par le syndicat est une garantie de consolidation du futur de l'entraîneur.

J-L. LUNEAU : Je suis persuadé qu'avec l'aide de la FFR nous devons encore augmenter le niveau de qualification et donc de nos diplômés. De l'école de rugby jusqu'au secteur pro, on doit exiger des compétences accrues. Ce diplôme d'Entraîneur de Rugby, il faut se le gagner ! Mon autre conviction est que l'entraîneur évoluant dans un contexte professionnel, ne doit pas devenir un intermédiaire du spectacle. Et dans ce domaine c'est avec la LNR que nous devons collaborer pour que certaines situations ne se reproduisent plus. Alors même que certaines compétences reconstruites se retrouvent sur le bord du chemin.

politique de construire, au sein des clubs, une formation de très haut niveau n'existe pas en France aujourd'hui ! Mais le débat semble revenir au milieu de la table. À Montpellier, à l'ASM, à Toulouse, à Albi on travaille en ce sens.

R. ASTRE : C'est une vraie question, majeure à mes yeux, si l'on veut continuer à promouvoir l'action de nos clubs par l'intermédiaire de ces écoles du rugby. Il ne faudrait pas que l'on se retrouve en rupture de sens pour l'immense travail effectué par le plus grand nombre. Je pense que tout le monde a pris conscience du danger qui menace.

L'identité de jeu que l'on souhaiterait voir se dessiner au fil des rencontres saute en éclat sous la pression du résultat. Ce constat est souvent la conséquence d'une mauvaise évaluation des moyens mis à disposition et des objectifs à atteindre. Tout le monde sait qu'il faut gagner, respecter les valeurs, avoir l'esprit d'équipe, être conquérant, entreprenant et solidaires... Mais, à l'intérieur du processus global de jeu il y a le détail et sa problématique : pourquoi et comment on le fait ! Ce qui reste à mon sens le plus excitant et la vérité vraie. Ce partage des idées, si l'on arrive à l'obtenir du dirigeant au technicien, du technicien au joueur, permet de construire une identité de jeu auquel on rajoutera le plaisir, sans quoi le bonheur est éphémère.

A. GAILLARD : C'est inventer qui est devenu difficile aujourd'hui, dans ce contexte de championnat implacable. L'omniprésence de la vidéo fait que les stratégies sont très vite découvertes. L'effet de surprise est très provisoire. Les équipes sont capables de s'adapter quasi immédiatement sur le terrain à une forme de jeu proposée par l'adversaire. Il faut donc revoir ses plans en permanence. Il est exact que l'on assiste à une uniformisation du jeu mais cela n'empêche pas la nouveauté. L'activité créatrice du joueur et de l'entraîneur reste selon moi toujours d'actualité. Elle est simplement plus compliquée à traduire en termes de jeu et de stratégie. N'oublions pas non plus le paramètre essentiel de la règle, de son application et de son évolution, indispensable dans l'élaboration de toute stratégie.

J-L. LUNEAU : Je ne ferai pas le procès des entraîneurs sur ce sujet, car le TOP 14 est un championnat extrêmement difficile à gérer, plus axé sur l'efficacité que sur la qualité du jeu produit. Les staffs n'ont quasiment pas le temps de se poser, ne serait-ce qu'une dizaine de jours, pour faire un bilan, remettre en question certains principes de jeu, élaborer de nouvelles stratégies ! C'est toujours la course au moindre petit point. On le voit bien sur les fins de rencontres qui deviennent très stressantes à vivre, que ce soit sur le banc ou sur le pré ! Comment gérer le sportif, le budget, la pression médiatique... et le temps qui passe ? Un staff a, en tout et pour tout, une semaine de vacances à la fin de la saison car très vite il lui faut préparer la prochaine. Le public quant à lui est moins exigeant en termes de qualité de jeu. Il vient au stade voir des stars, vivre un moment festif, et pour certains, sacrifier à une certaine mode. Car notre sport est devenu « tendance » !



© Presse Sports

A. GAILLARD : Quand je vois ce qui est arrivé à Antoine Kombouare, viré du PSG après avoir été sacré champion d'automne, je me dis que nous ne sommes pas à l'abri de ce genre d'aberration. Nous vivons dans une société qui privilégie l'image, et le sport n'échappe pas à cette règle. Avec la LNR et la FFR nous avons défini un cadre précis pour consolider la profession d'entraîneur. Il nous faut maintenant faire respecter ce cadre, coûte que coûte. C'est la seule façon de lutter contre la précarisation du métier, le chacun pour soi et l'influence des réseaux.

TECH XV MAG : Pourquoi les entraîneurs Français ne font-ils pas plus confiance aux joueurs issus de la formation ?

A. GAILLARD : Nous n'avons pas en France une vraie compétition de jeunes, une sorte d'anti chambre du très haut niveau. Elle n'a jamais existé. À la sortie de leur Centre de Formation, certains joueurs vont s'aguerrir en Fédérale 1 ou au mieux en PRO D2 pour espérer un jour intégrer le TOP 14. La volonté

JL. LUNEAU : C'est la conjugaison de plusieurs facteurs. Le temps qui presse, la priorité au résultat, la facilité de recruter un joueur étranger spécialiste du poste. L'entraîneur qui ne veut pas prendre de risque avec un jeune joueur qui va manquer d'expérience au plus haut niveau. Il a fallu attendre que la Coupe du Monde s'immisce en plein championnat pour que certains jeunes se voient donner une chance réelle d'évoluer au plus haut niveau. Mais tout ça s'organise, s'anticipe, se prépare... C'est aussi une question de politique de club.

TECH XV MAG : La réflexion sur le jeu semble aujourd'hui absente des débats. Trop pris par le résultat immédiat l'entraîneur aurait-il oublié d'être un visionnaire, un créateur ?

R. ASTRE : L'obligation de résultat est très pesante dans la réflexion, au point que parfois les comportements de certaines équipes sont à l'inverse du discours de l'entraîneur, ou même de l'image du club. Pire, on voit des joueurs contraints de jouer contre nature.



En 2012, TECHXV.ORG se mobilise pour offrir à tous les éducateurs de rugby un site internet mieux informé, plus interactif, plus attentif à l'évolution du métier d'entraîneur.



Plus d'infos, plus de services !

Pour les adhérents, plus de clarté avec un espace dédié repensé, répondant aux problématiques du métier et constitué de nouvelles rubriques : annonces d'emploi, mise en ligne de CV consultable par les clubs, fiches juridiques et sociales...

TECHXV.ORG, accessible à tous, propose un espace technique constitué d'une banque d'exercices et de séances d'entraînement à s'approprier, suivant son niveau d'intervention, destiné à tous les éducateurs et entraîneurs y compris les bénévoles.

Mais aussi la possibilité :

- de consulter et de télécharger le magazine,
- de découvrir la filière de diplômes,
- de s'informer sur les accords collectifs applicables,
- d'adhérer à TECH XV.

Enfin, nous offrirons la possibilité à tous les internautes de poser des questions sur l'actualité des Championnats et de l'équipe de France, à une équipe composée de techniciens de renom.

ALORS RENDEZ-VOUS EN FÉVRIER 2012 SUR WWW.TECHXV.ORG

REPORTAGE

Le 10, carte maîtresse



Tous les entraîneurs interrogés sur le rôle du demi d'ouverture dressent une liste interminable des qualités requises pour évoluer au très exigeant, et aussi très exposé, poste de numéro 10 : les deux pieds, la passe des deux côtés, la vision panoramique du jeu, sa lecture, l'intelligence tactique, la défense, le tir au but, l'influence sur ses coéquipiers, et être capable d'attaquer la ligne « off course » !

Pour Henri Bru, journaliste à l'Équipe : « l'idéal serait même d'associer le mental de Deylaud, au potentiel de Mesnel avec en prime la prestation de Lamaison en demi finale de la Coupe du Monde 99. » Malheureusement, la perfection n'est pas de ce monde, d'autant que pour notre journaliste, témoin depuis trois décennies du rugby international, nous touchons là, probablement, à un problème culturel : « s'il n'y a pas eu d'ouvreurs dominants dans le rugby Français, c'est parce que l'on a toujours préféré donner le pouvoir aux numéros 9 ; on leur a même confié le tir au but dans bien des cas. Posez la question à des entraîneurs Anglo-Saxons ou de l'hémisphère sud et ils vous diront qu'il est impensable d'aligner un 10 qui ne serait pas doté d'un excellent jeu au pied. » Revenons en France avec le témoignage de quinze techniciens sur le rôle essentiel de l'ouvreur dans le rugby.

ENTRETIEN AVEC

Laurent LABIT co-entraîneur du Castres Olympique

Vincent ETCHETO entraîneur des lignes arrières
de l'Union Bordeaux Bègles

David AUCAGNE co-entraîneur de la Section Paloise

Laurent MAZAS ancien demi d'ouverture à l'US Colomiers

Christian DÉLÉRIS ancien entraîneur de l'US Colomiers

Christian RAMOS ancien préparateur mental de l'US Colomiers

Henri BRONCAN entraîneur du Sporting Club Albigeois

Olivier NIER entraîneur du Pays d'Aix Rugby Club

David DARRICARRÈRE entraîneur de l'U.S.Dax Rugbyland

Franck CORRIHONS entraîneur du FC Grenoble Rugby

Nathalie AMIEL entraîneur de l'équipe de France féminines

Aurélie BAILON demi d'ouverture du XV féminines

Jean-Frédéric DUBOIS entraîneur du Rugby Club Massy

Philippe MOTHE entraîneur de l'US Montalbanaise

Pierre MIGNONI entraîneur du Rugby Club Toulonnais

PORTRAIT ROBOT PAR LAURENT LABIT, VINCENT ETCHETO ET DAVID AUCAGNE, TROIS ENTRAÎNEURS QUI ONT PORTÉ LE NUMÉRO 10 AU COURS DE LEUR CARRIÈRE.

L. LABIT : C'est le poste qui a le plus évolué depuis que le rugby est devenu professionnel. Techniquement, c'est le joueur à qui on va demander beaucoup. Sa gestuelle doit être irréprochable y compris dans les situations les plus délicates. Il doit avoir une passe des deux côtés, une palette très fournie dans son jeu au pied : l'allonge, la chandelle, la passe au pied, l'occupation...et le tir au but si possible. L'ouvreur moderne doit être capable d'attaquer la ligne et de proposer des solutions à l'intérieur de la défense et ce, grâce à une vitesse d'exécution largement supérieure à la moyenne. Stratégiquement, il est l'animateur de l'ensemble de l'équipe et non pas seulement des lignes arrières. C'est pour cela qu'il doit garder, en toute circonstance, son entière lucidité sur les choix qu'il a à effectuer. Si j'avais en tant qu'entraîneur la possibilité de communiquer avec un de mes joueurs sur le terrain grâce aux oreillettes, c'est bien entendu le 10 que je choisirais, tellement sa tâche est lourde et sa mission compliquée. Et là où les choses se corsent c'est qu'il reste le joueur le plus exposé physiquement. Tout bon numéro 10 doit donc être très athlétique,



© Presse Sports

V. ETCHETO : Pour moi le 10, c'est bien sûr une grosse palette technique mais j'ajouterai, utilisable en mouvement. Ce qui caractérise l'ouvreur de haut niveau c'est sa capacité à exprimer tous ses acquis techniques dans n'importe quelle situation, parce qu'il est devenu un maître de la pré-action, parce qu'il a tout vu, tout anticipé, tout senti. J'ai parfois le sentiment qu'on est prédisposé à évoluer à ce poste, comme un numéro 10 au football, qui joue en levant la tête, éclairant en permanence le jeu de son équipe. Les numéros 10 Argentins ont cette qualité, à l'image de Juan Martin Hernandez. C'est un poste qui réclame un talent naturel certes, mais aussi une énorme quantité de travail, travail qui passe beaucoup aujourd'hui par la vidéo, notamment dans tous les aspects du jeu au pied.

COURAGEUX, INTELLIGENT ET AMOUREUX DU JEU !

Parce qu'il évolue en permanence dans la zone prioritaire d'affrontement, le 10 se doit d'être courageux mais selon moi il n'est pas nécessaire qu'il fasse 100 kg. Il y a de très bons ouvreurs à 80 kg, je pense en particulier à Parra ou à Diego Dominguez en son temps. Intelligent comme une évidence, tant sa double mission de stratège et de relais de l'entraîneur l'oblige à faire les bons choix. En fait, il est sous toutes les pressions : physiques, stratégiques et mentales. Mentale car pour moi le 10 doit être lucide, ne jamais paraître inquiet aux yeux de ses coéquipiers, toujours en capacité de rassurer, heureux de vivre ! Alors que j'admets le mauvais caractère du numéro 9, son côté perturbateur, agitateur, chien de meute... le 10 doit être en revanche toujours de bonne humeur, parfois même euphorique, et en tout cas amoureux du jeu. Cela dit, puisqu'on évoque ses coéquipiers, je suis persuadé que de temps en temps il n'est pas inutile de décharger le 10 de quelques responsabilités au cours de la partie grâce aux soutiens de son demi de mêlée ou de son premier centre. Ce poste est tellement délicat à assumer sur la durée que parfois un accompagnement psychologique n'est pas inutile... mais ça reste une démarche personnelle qu'un entraîneur va avoir du mal à imposer.

D. AUCAGNE : Les mains ! Au plan technique, il est selon moi indispensable que le 10 soit capable de réaliser des passes des deux côtés. Une passe rectiligne, vive, longue et précise. Une passe qui donne un avantage sur la défense dès son déclenchement. Wilkinson me paraît être, dans ce domaine,

la référence par sa capacité à attaquer la ligne tout en étant capable dans la même attitude de déplacer le jeu de 20 mètres grâce à une passe millimétrée.

Les pieds ! Les deux... si possible. Avec un toucher de balle précis du pied gauche, le mieux à même de déstabiliser une défense. Un jeu au pied long pour gagner du terrain, pour trouver des angles, varier le jeu et bien entendu expédier le ballon au milieu des poteaux. J'ajoute que dans l'exercice du coup d'envoi ou de renvoi le 10 a une responsabilité importante. C'est un des secteurs de la conquête qu'il ne faut pas négliger et qui demande beaucoup de précision.

Les yeux ! Ou plutôt la vision du jeu. C'est le plus que le demi d'ouverture doit impérativement amener à son équipe. Savoir analyser le jeu de son équipe et celui de l'adversaire pour gérer les temps faibles et les temps forts. Pouvoir maîtriser le proche, le profond, le latéral. Anticiper les options tactiques de l'adversaire tout en évaluant ses propres capacités. Tout voir, tout sentir, tout comprendre... y compris les décisions de l'arbitre et d'en communiquer les informations à ses coéquipiers.

Défensivement, le 10 est très exposé, surtout dans le rugby moderne ; certains l'ont constaté douloureusement lors de la dernière Coupe du Monde. Il vaut mieux qu'il soit robuste mais aussi capable d'intelligence au niveau du plaquage. À ce propos, il est préférable qu'il plaque haut avec un coéquipier au soutien qui lui plaquera en bas. Le but étant de rester sur ses appuis pour contester, mais avoir aussi la possibilité de se dégager très vite de la zone de ruck afin de reprendre sa position dans la ligne de défense.

Offensivement, il lui sera demandé de posséder de bons appuis pour attaquer la ligne adverse et si possible la franchir. C'est lui qui a la responsabilité de tester la défense, de la provoquer afin d'en évaluer les points faibles. C'est également lui qui décide des lancements de jeu et des tactiques offensives. Il sera donc, obligatoirement, un communicant qui sait écouter mais aussi imposer ses choix.

L'expérience ! Tout ceci ne s'acquiert que petit à petit, bien entendu, tant la palette est large et compliquée à construire. L'exemple de Xavier Sadourny (35 ans, demi d'ouverture du LOU) illustre parfaitement ce long travail de patience que le 10 doit mettre en œuvre pour arriver à cette maturité qui va apporter de la sérénité à son jeu et par voie de conséquence à son équipe.

physiquement bien préparé, car il s'agira pour lui de garder toute sa concentration et sa lucidité malgré les contacts répétés qui vont lui être infligés au titre de cible privilégiée de l'attaque adverse.

C'est le poste le plus exigeant parce qu'il réclame de l'intelligence, de la réflexion, une grosse capacité d'analyse en temps réel du jeu adverse, voire de la manière dont l'arbitre dirige les débats. Je le vois comme quelqu'un de réservé dans la vie mais en revanche prenant volontiers ses responsabilités une fois sur le terrain. C'est lui qui va relayer le message de l'entraîneur et l'adapter au scénario du match. Ce portrait idéal est très rare dans notre rugby, et ce pour deux raisons. Tout d'abord la formation en France n'a pas suivi l'évolution du poste. Nous sommes en retard sur la plupart des nations parce qu'on a un peu oublié la technique au poste. Et puis, je crois qu'en France nous avons du mal à accepter qu'un joueur se trompe. Pour toutes ces raisons c'est le poste qu'il convient de mettre le moins possible en concurrence. On ne peut pas donner les clés de l'équipe à un joueur et en même temps le remettre en question à la moindre contre performance. C'est fragilisant, non seulement pour lui mais pour le groupe tout entier, puisqu'il en est, a priori, le patron.

Approche mentale de l'ouvreur

Saison 1991/1992. Laurent Mazas, 21 ans, occupe le poste de demi d'ouverture à Colomiers dans un championnat à 80 clubs. Formé à Villefranche de Lauragais, l'étudiant en mathématiques se voit confier, dès son arrivée dans le club de la banlieue Toulousaine, la responsabilité du tir au but. Malheureusement, son taux de réussite dégringole au fil des rencontres. Vingt ans plus tard, entre deux cours de math au lycée Paul Bert de Bayonne, Laurent a bien voulu nous confier les raisons qui l'ont poussé à mettre sa carrière dans les mains de Christian Ramos, ancien joueur de Graulhet et tout jeune préparateur mental des sportifs de haut niveau.



© Presse Sports

TECH XV MAG : *La démarche a été difficile à faire ?*

L. MAZAS : Pas du tout ! J'ai tout naturellement écouté les conseils de mon entraîneur qui m'a dit « si ça peut t'aider, n'hésite pas ». Et comme j'avais un sentiment d'impuissance face à mes échecs répétés, je me suis dit pourquoi pas. Les 6 premiers mois, je faisais 3 séances par semaine au cours desquelles Christian m'a aidé à bâtir une méthode pour mieux me concentrer. Des exercices de relaxation, de respiration, qui ont petit à petit contribué à évacuer la pression négative que je me mettais sur les épaules. Je sentais que ses interventions et sa méthode m'aidaient à prendre confiance en moi. De nature, j'ai toujours été assez réservé, voire timide, avec une certaine difficulté à m'ouvrir aux autres.

TECH XV MAG : *Ce qui pour un numéro 10 constitue un handicap !*

L. MAZAS : En effet, c'est un poste qui oblige à prendre des responsabilités et au cours de la saison j'ai pu, non seulement retrouver ma

réussite au pied mais également améliorer mon rapport aux autres. J'ai appris à gérer l'environnement, à mieux assumer mes choix stratégiques sur le terrain ; en fait, il m'a éclairé sur ma personnalité ce qui m'a considérablement aidé à progresser au plan rugbystique et aussi dans ma vie d'étudiant, notamment au moment des examens.

TECH XV MAG : *Revenons sur la méthode. En quoi consistait-elle ?*

L. MAZAS : Outre les exercices de sophrologie, on définissait avec Christian des objectifs précis. Je devais les écrire sur un cahier avant le match. Exemple : je tape 8 pénalités, je dois en marquer 4. Je dois trouver 9 touches sur 10. Après le match, je vérifiais mes résultats en positivant par rapport à mes objectifs. Il était écrit sur le cahier : « si je fais 50 % de réussite dans les tirs au but c'est bien ! ».

Or, on sait pertinemment que pour un butteur ce n'est pas un bon score. Mais l'idée, c'était d'y aller progressivement, étape par étape,

en positivant au maximum. Un autre aspect de la méthode consistait à fermer les yeux pour mentalement visionner des situations positives. Je faisais cet exercice la veille du match, le matin du match et avant le coup d'envoi dans les vestiaires. Ou plutôt dans les toilettes, car j'avais peur que l'on se moque de moi. Avant de taper une pénalité, une fois le ballon posé au sol et juste avant la frappe, je fermais une nouvelle fois les yeux quelques secondes. Fermer les yeux, même au cœur de l'action, me permettait de me concentrer, de rester dans ma bulle, d'évacuer la pression. Cela faisait partie intégrante de mon protocole de butteur, de ma routine comme on dit aujourd'hui.

TECH XV MAG : *Et le travail s'est-il poursuivi dans le temps ?*

L. MAZAS : On a travaillé ensemble un an et demi de façon très régulière. À la fin, on parlait de tout, du jeu bien sûr, mais aussi de ma personnalité. Nous sommes restés en contact tout au long de ma carrière. Si je devais faire un bilan, je dirai qu'avec son aide j'ai réussi à gérer la pression, à retrouver de la réussite dans mes tirs au but et à ne pas bloquer sur un échec. Avec l'expérience, j'ai même appris à effacer mentalement un mauvais geste technique, pour le remplacer par le bon et ne garder en mémoire que ce dernier. Tout comme à m'enfermer dans ma bulle pendant la durée du match au point de ne pas savoir, à la fin de la rencontre, s'il y avait 300 ou 10 000 personnes dans les tribunes.

LE TÉMOIGNAGE DE L'ENTRAÎNEUR, CHRISTIAN DÉLÉRIS

« Je savais en tant qu'entraîneur, et prof d'EPS, que la dimension mentale est primordiale dans l'accomplissement de la performance, notamment chez le butteur. Je savais aussi que je ne possédais pas les clés pour aider Laurent à retrouver le chemin des poteaux. C'est pour cela que je lui ai conseillé de rencontrer Christian Ramos. À l'époque, Colomiers côtoyait le haut niveau (quart de finaliste contre Castres) et plusieurs de mes joueurs évoluaient en équipe de France ; on ne pouvait pas continuer avec un butteur en difficulté. D'où cette décision ! Laurent a, non seulement stoppé sa spirale de

l'échec, mais il a aussi gagné la confiance et le respect de ses coéquipiers... ce qui a eu des répercussions positives au niveau de son jeu. Tout le monde était gagnant. »

LE TÉMOIGNAGE DU PRÉPARATEUR MENTAL, CHRISTIAN RAMOS

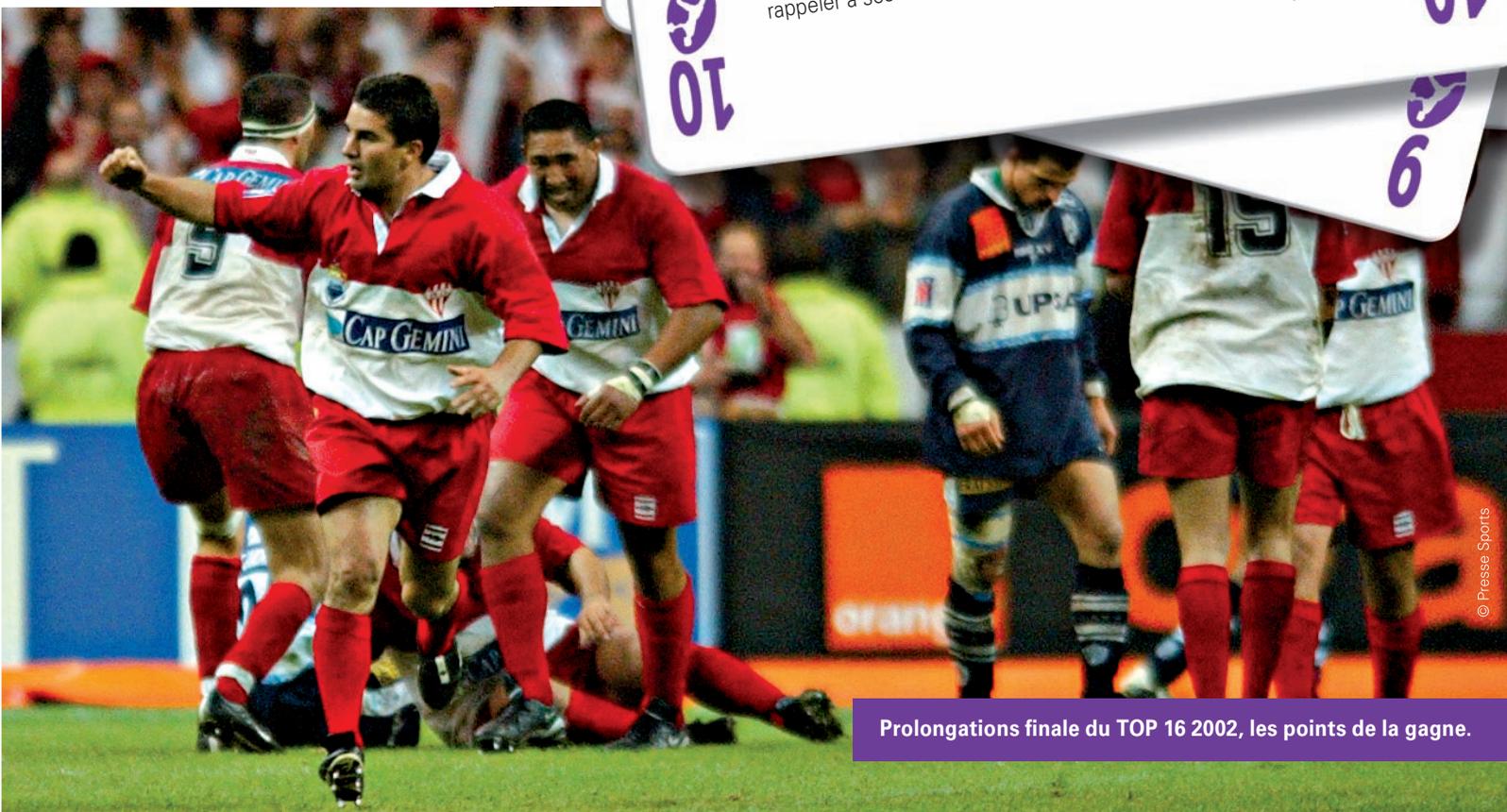
« Avec un butteur en difficulté comme Laurent Mazas, mon rôle consistait à impulser une démarche en relation avec le terrain. L'idéal étant d'ailleurs de travailler en triangle : l'entraîneur du jeu au pied, le butteur et le préparateur mental. C'est la mise en place d'une collaboration qui va amener petit à petit le butteur à se débarrasser des pressions externes et internes pour ne se concentrer que sur son exercice et sa réalisation. Ce qui est très positif, et le joueur comme l'entraîneur le confirment, c'est que notre collaboration a eu des effets positifs sur l'ensemble de son jeu, pas seulement sur sa mission de butteur. »

LA PERSONNALITÉ DU N° 10, ANALYSÉE PAR CHRISTIAN RAMOS

Psychologue, spécialisé en préparation mentale, cet ancien demi de mêlée de Graulhet intervient depuis plus de 20 ans dans le sport de haut niveau. À Marcoussis, auprès des jeunes du Pôle France, au sein de l'équipe de France féminine de Hand Ball, chez les footballeurs du TFC... et bien entendu dans de nombreux clubs de rugby.

« Compétiteur dans l'âme. Être un compétiteur c'est vouloir être le meilleur mais aussi savoir s'auto déterminer dans la difficulté. Cette démarche mentale se traduit sur le terrain par un maximum d'engagement au projet, de dynamisme et de combativité dans l'action. Le compétiteur est optimiste, audacieux et n'hésite pas à prendre des initiatives ce qui le rend particulièrement décisif. Dans la difficulté, il sait également faire preuve d'endurance psychologique car il est persévérant et tenace. Intelligent. Parce qu'il connaît parfaitement l'activité mais aussi, parce qu'il est capable d'anticiper des solutions en envisageant le meilleur comme le pire. Ses qualités de stratège lui permettent de s'adapter sur le terrain. Son esprit d'analyse facilite sa remise en question après chaque match. Méthodique, structuré, il est aussi capable de s'organiser parfaitement pour préparer son futur rendez-vous. Stable émotionnellement, il saura s'adapter quelles que soient les situations et gérer parfaitement les moments difficiles de son équipe. Cette maîtrise nécessite une bonne connaissance de soi. La maîtrise émotionnelle lui permet d'être ouvert à l'expérience, d'être créatif et novateur face à la difficulté. Sa maîtrise de l'événement suscite la confiance, même s'il propose du changement. Enfin, son esprit critique positif permet de transformer les échecs du groupe en expériences enrichissantes. Rassembleur et disponible. En permanence à l'écoute, il connaît parfaitement ses coéquipiers, leur motivation, leurs attitudes. Bon communicant, bon médiateur, bon animateur, il est ambitieux collectivement. Il aide l'équipe à réaliser ses objectifs en impliquant chacun de ses membres car il aime unir, faire partager. Respectueux et altruiste, il estime ses coéquipiers. Il sait parfaitement renforcer le rôle de chacun, leur sentiment d'appartenance en valorisant leurs compétences à bon escient. Responsable, mature et fiable. Il est franc, honnête, sincère et sait faire preuve d'humilité pour mieux percevoir les qualités des autres. Parfait relais de l'entraîneur, il partage ses décisions et respecte ses tâches. Discipliné, exemplaire et consciencieux, il garde continuellement à l'esprit, les valeurs de l'équipe, du club et sait les rappeler à ses coéquipiers. »

Ch. Ramos



PRO D2, la fabrique



© Presse Sports

Ils sont jeunes, talentueux, formés dans les écoles de rugby de l'hexagone et solidement installés dans les clubs du championnat de PRO D2. Ils ont pour nom Fournil (Albi), Bourlon (Aix en Provence), Lacoste (Dax) ou encore Pélissié à Grenoble. La liste n'est pas exhaustive, tant la PRO D2 semble un excellent terrain de perfectionnement pour ces ouvreurs en devenir. TECH XV a rencontré les entraîneurs concernés.

Henri Broncan ne tarit pas d'éloges sur Thomas Fournil qui a fêté ses 25 ans le 30 janvier dernier. Formé à Narbonne, le meilleur réalisateur du championnat (261 points après 18 journées) a connu une année noire lors de sa première saison à Albi, il y a deux ans. Concurrencé par Romain Sola en 2011, Thomas Fournil est devenu, depuis le début du championnat, le joueur incontournable du club. Selon son entraîneur : « La première qualité de Thomas, c'est sa très grosse capacité de travail. Un peu à l'image des grands ouvreurs comme Wilkinson. Il faut même parfois le canaliser pour qu'il ne laisse pas trop d'énergie à l'entraînement. Comme le tir au but constitue son fonds de commerce, il ne néglige pas ses efforts. D'un abord timide, voire effacé, il a depuis peu gagné en confiance au niveau de son jeu. Thomas a

encore des progrès à faire dans la conduite du jeu mais il sera, dans un futur très proche, un vrai chef d'attaque. C'est pour cela qu'il doit tenter sa chance au plus haut niveau... dans un club où il aura du temps de jeu bien sûr, même si le choix demeure restreint en TOP 14 de par la présence des stars étrangères. Un ouvreur arrive à maturité entre 25 et 28 ans. Regardez Sébastien Fauque à La Rochelle. À bientôt 35 ans, son jeu est rayonnant tout comme celui de Xavier Sadourny à Lyon. C'est un poste très exigeant qui réclame beaucoup de patience et d'humilité... et fort heureusement notre championnat de PRO D2 autorise cet épanouissement. » Reste à savoir si le temps passé en PRO D2 n'hypothéquera pas l'éclosion au plus haut niveau des ces jeunes ouvreurs pleins de talents !

Olivier Nier, entraîneur des lignes arrières d'Aix en Provence, se souvient qu'en 1985 son mémoire d'étudiant en STAPS portait sur le jeu du numéro 10 : « À l'époque Franck Mesnel m'avait expliqué qu'un bon 10 doit avoir son œil droit capable de faire un focus sur une action de jeu, tout en prenant, avec son œil gauche, d'autres informations sur le contexte général du jeu... et agir en conséquence en faisant le bon choix ! Un ouvreur doit pouvoir agir ou réagir avant tout le monde afin de donner à son équipe un temps d'avance. C'est encore dans ce domaine que

doit travailler Jérémy Bourlon, notre numéro 10. Il a un très bon pied, une bonne gestuelle et un gros cœur, mais dans certains secteurs, il a une marge de progression. Notamment en défense, de par son gabarit un peu léger, mais également dans la lecture du jeu. Cela étant, je suis persuadé que la PRO D2 reste la fabrique prioritaire des numéros 10, un passage obligé qui pourra déboucher sur le très haut niveau, tant que la compétition Espoir ne constituera pas un échelon intermédiaire crédible. » Parce qu'il est titulaire d'un poste à maturité tardive, le demi d'ouverture doit donc enchaîner les temps de jeu, et ne pas se retrouver dans la situation de Julien Dumora à Toulon, barré par Wilkinson et Giteau ! À écouter certains entraîneurs, la formule du prêt peut être une solution, à l'image de Romain Barthélémy prêté par Toulon à Albi.

David Darricarrère, n'a pas oublié, en quittant La Rochelle pour Dax, à la fin de la saison dernière, d'amener dans ses bagages un certain Romain Lacoste. Formé à Pau, sous la houlette éclairée de David Aucagne, Romain a par la suite passé trois ans en Charente Maritime, sans trop jouer précise son entraîneur : « Il était en concurrence avec Rémy Thalès mais ce garçon aime tant le jeu que même dans les tribunes ou sur le banc, il trouvait quand même le moyen d'apprendre des choses. En fait, il acceptait sa situation au point de garder le sourire en permanence et de ne jamais se mettre à l'écart du groupe, malgré son statut de remplaçant. Je savais qu'en l'amenant avec moi dans les Landes je serais en mesure de lui donner du temps de jeu. Résultat, il progresse de façon spectaculaire au point d'être devenu l'animateur de jeu de l'équipe. Autre qualité de Romain, qui doit être celle de tous les 10 dignes de ce nom, il aime par-dessus tout faire briller les autres. Généreux, enthousiaste et entraînant. S'il continue de grandir les propositions du TOP 14 ne devraient pas tarder. » Si les entraîneurs du TOP 14 regardaient un peu plus souvent à l'étage inférieur, ils constateraient qu'à ce poste de numéro 10 la PRO D2 regorge de talents. Mais l'on sait aussi que le plus haut niveau réclame des compétences immédiatement exploitables. On peut néanmoins se féliciter que sur les deux championnats professionnels, celui de PRO D2 reste un très efficace Centre de

Formation... ou plutôt de perfectionnement. Franck Corrihons, dont le club, Grenoble, paraît s'être bien installé en tête du championnat, peut compter sur un 10 de talent en la personne de Jonathan Pélissié, 23 ans, international des moins de 20 ans. Mais ce pur produit de l'école Briviste doit faire face à la concurrence reconnaît l'entraîneur des lignes arrières grenobloises : « En fait, nous disposons de 4 joueurs à la charnière, dont un seul n'est pas polyvalent, Clément Darbo le demi de mêlée. Les trois autres, Stewart le Néo-zélandais, Valentin Courrent qui vient de

nous rejoindre et Jonathan peuvent occuper les deux postes. On s'est donné les moyens de choisir, en fonction de nos adversaires et des circonstances, la composition de notre charnière. Ils sont tous butteurs et stratèges mais avec des variantes. Pélissié est un animateur permanent avec de très bons appuis mais avec un jeu au pied encore perfectible. Stewart, c'est au contraire l'assurance tous risques dans ce secteur. Quant à Valentin Courrent, c'est une grosse expérience en 9 comme en 10. » Abondance de biens ne nuit pas c'est bien connu ; la polyvalence

n'inquiète pas non plus Franck Corrihons : « La polyvalence, c'est une chance surtout dans le rugby moderne qui est devenu très concurrentiel. Et puis, ça peut être aussi très réducteur de se cantonner à un seul poste. Les besoins du club restant, à mon sens, prioritaires. De toute manière sur la durée, on est toujours dans le développement du joueur et Jonathan sait parfaitement s'adapter aux deux rôles que nous lui faisons jouer... même si je reste convaincu qu'il est plus à l'aise à la mêlée qu'à l'ouverture ».

Aurélie Bailon ou le soleil de la Catalogne

L'équipe de France féminine a entamé sa saison internationale par une victoire sur l'Italie lors de la première journée du Tournoi des 6 Nations. Les Tricolores se sont appuyées sur un pack solide, derrière lequel Aurélie Bailon s'appliqua, encore une fois, à diriger parfaitement les débats. À 25 ans, la demi d'ouverture du XV de France semble titulaire de la maturité nécessaire que réclame le poste. Nathalie Amiel, son entraîneur confirme : « Aurélie a beaucoup d'atouts dans son jeu ; la passe des deux côtés, les deux pieds, une vision du jeu très pointue, de la puissance, et de bonnes qualités défensives. Il n'en demeure pas moins qu'elle doit devenir, au cours de cette saison internationale, le vrai chef d'attaque dont

l'équipe de France a besoin. » Absente pour des raisons professionnelles lors du dernier Tournoi, Aurélie a décidé de ne pas rater celui-ci. C'est donc, totalement investie de sa mission que la numéro 10 de l'USAP aborde cette saison avec l'ambition d'endosser l'habit de la patronne : « J'adore organiser, diriger, animer le jeu de l'équipe, offrir une belle passe au pied à mon aînière, recadrer les avants... en fait je me sens faite pour ce poste ! » À l'école primaire, Aurélie n'hésitait pas à commander les garçons pour une partie de foot ou de hand, et adolescente, sur les tatamis, ses adversaires ont pu mesurer son goût pour le combat. À 17 ans, c'est donc tout naturellement qu'elle choisira le rugby au lycée Maillol de Perpignan : « Je trouve

que c'est un sport intelligent qui réclame beaucoup de qualités... que je ne possède pas encore complètement certes. Mais on travaille ! » Du travail, il en faudra estime Nathalie Amiel : « D'autant que ce poste de demi d'ouverture est devenu, chez les filles comme chez les garçons, l'endroit stratégique par excellence. De plus en plus, il réclame intelligence, vitesse, maîtrise des émotions et une bonne dose de charisme. Mais pour ça on peut lui faire confiance, conclut Nathalie. Elle est un vrai rayon de soleil pour le groupe, sur et en dehors du terrain, à telle enseigne qu'en son absence rien n'est pareil... on le sait, on le sent ! ».



À l'école de la FÉDÉRALE 1 !

De l'école de rugby de Peyrehorade qu'il a fréquenté dès l'âge de 6 ans jusqu'au Racing Métro son dernier club, en passant par Dax, Colomiers, Béziers et Toulouse, Jean-Frédéric Dubois aura tout appris du poste de numéro 10. Ses connaissances et son expérience profitent désormais aux joueurs de Massy qu'il entraîne depuis deux saisons... et en particulier à ses trois ouvreurs. Philippe Mothe, champion de France avec le SUA en 1982 face à l'Aviron Bayonnais, entraîne quant à lui les lignes arrières de Montauban. Quel regard portent nos deux entraîneurs sur ce poste à responsabilité, dans le contexte d'un championnat de plus en plus relevé ?



© P. Fischer

TECH XV MAG : *Qu'est-ce que vous apprenez en priorité à vos numéros 10 ?*

J-F. DUBOIS : Ce qui est le plus difficile à acquérir, c'est tout ce qui tient aux différents positionnements sur le terrain, en fonction de la stratégie de son équipe et de celle de l'adversaire, du temps fort ou faible qu'il faut gérer, des conditions météo... La liste est longue ! Savoir lever la tête dans les moments difficiles, anticiper le jeu de l'adversaire, ménager ses avants, faire souffler ses trois-quarts. Tout cet aspect « gestion du jeu d'ouvreur » qui s'acquiert, non pas qu'avec des conseils, mais aussi et surtout avec de l'expérience. Moi-même, je n'en ai maîtrisé tous les paramètres que sur le tard, tant ce poste exige de la patience et énormément de temps de jeu.

P. MOTHE : Ce n'est un secret pour personne, le 10 qu'il évolue en Fédérale, en PRO D2 ou en

TOP 14, reste le pivot central de cette colonne vertébrale qui va du talonneur à l'arrière en passant le 8, et le 9. Cette donnée n'a pas changé. À l'entraînement, nous travaillons tous les secteurs du jeu mais aussi la pré-action, à travers des situations qu'ils vont retrouver en match. Le bagage technique est bon, mais il ne peut pas toujours s'exprimer parce que collectivement l'équipe n'apporte pas forcément les bonnes réponses aux différentes situations de jeu auxquelles elle est confrontée.

TECH XV MAG : *Le championnat de Fédérale 1 permet-il aux numéros 10 de s'épanouir ?*

J-F. DUBOIS : En Fédérale 1, les ouvreurs sont essentiellement des butteurs, ce qui n'empêche pas certains de peser sur le jeu de leur équipe comme tout bon numéro 10 doit savoir le faire. À Massy, je leur demande d'attaquer plus souvent la ligne,

mais aussi d'être présents défensivement car aujourd'hui, le 10 reste la cible privilégiée des troisièmes lignes adverses, comme aux niveaux supérieurs. Cela dit, au-delà de nos 4 entraînements hebdomadaires, des séances spécifiques pour nos ouvreurs ne pourraient que bonifier le rendement de notre collectif.

P. MOTHE : Je trouve que le niveau a augmenté et que certains de nos ouvreurs de Fédérale 1 sont aussi performants que les ouvreurs de PRO D2 d'il y a 5 ans. En clair, c'est tout le rugby Français qui est tiré vers le haut derrière le TOP 14 qui joue le rôle de locomotive. Cela dit, globalement le niveau des 10 est correct, mais sans plus. Il leur manque pour la plupart cette indispensable lecture du jeu, cette capacité à prendre les bonnes informations avant tout le monde. Ce qui est, on le sait, la condition indispensable pour prétendre atteindre le plus haut niveau.

TECH XV MAG : *Combien de joueurs avez-vous à disposition à ce poste ?*

J-F. DUBOIS : À Massy, nous avons trois ouvreurs : deux Français de 23 ans formés au club et un Sud Africain de 28 ans doté d'une grosse expérience. Les trois sont polyvalents (mêlée et centre). Tous les trois sont très attentifs aux conseils et aux consignes que je peux leur donner. Ils ont la volonté de progresser.

P. MOTHE : À Montauban, nous disposons également de trois ouvreurs : trois jeunes issus de la formation Française, bien que l'un des trois soit Irlandais. Ils sont polyvalents avec des taux de réussite au pied pour Adrien Laplace et Xantxo Isteque qui dépassent les 80 %, ce qui pour la Fédérale est exceptionnel. Peter Durcan peut évoluer à l'arrière, mais nous veillons avec Xavier Péméja, à leur accorder du temps de jeu afin qu'ils puissent progresser, tous ensemble.



© B. Glivarevic

Mignoni / Wilkinson : 9 sur 10... excellent travail !

Malgré une carrière de 15 ans au plus haut niveau, Pierre Mignoni n'avait jamais imaginé qu'il disputerait un jour ses deux dernières saisons aux côtés de Jonny Wilkinson. Encore moins qu'il deviendrait, dans la foulée, son entraîneur. C'est pourtant ce que vit en ce moment le coach des lignes arrières du Rugby Club Toulonnais. TECH XV MAG l'a rencontré à la sortie de la traditionnelle séance vidéo qui continue de réunir les deux demis.

TECH XV MAG : *Ces séances vidéo, c'est le passage obligé pour Jonny ?*

P. MIGNONI : C'est même une règle immuable. Après chaque match je lui donne la vidéo individualisée de sa prestation et nous l'analysons ensemble sous toutes les coutures. Il est très demandeur et très à l'écoute de tout ce qui peut améliorer son jeu. Le fait que je sois devenu son entraîneur ne change en rien son approche du jeu. Il est aussi très exigeant avec l'encadrement, sur le plan de jeu avant un match, sur les consignes, les combinaisons tactiques...

TECH XV MAG : *Et parfois aussi avec ses coéquipiers ?*

P. MIGNONI : Ce joueur dégage naturellement du charisme et sa personnalité déclenche très vite le respect. En revenant de la Coupe du Monde, il a pris le capitanat et tout s'est parfaitement déroulé. Il lui arrive même d'élever la voix quand les choses ne se passent pas comme il le souhaite. Le reste du temps il est très réservé, le plus souvent dans sa bulle, je dirai même dans son monde ! Un monde duquel il est assez difficile de l'extraire.

TECH XV MAG : *Quels souvenirs vous garderez de vos deux saisons à la charnière du RCT ?*

P. MIGNONI : Que du bonheur et quelque part le sentiment d'avoir été un privilégié. Après

Brock James, enchaîner avec Wilkinson, avouez qu'il y a pire. Une grande complicité s'est très vite installée entre Jonny et moi, ce qui est somme toute assez logique entre un 9 et un 10. Mais quand vous jouez à ses côtés, vous sentez tout de suite que rien ne doit être laissé au hasard. Comme tout numéro 10 digne de ce nom, il sait que tout passe par lui et en même temps il réclame une communication permanente avec les partenaires qui l'entoure ; son demi de mêlée certes, mais aussi son premier centre, sa troisième ligne. Bref, il cherche à faire participer tout le monde au plan de jeu. Un 10 ne peut pas être égoïste, c'est impossible. Mais en voulant trop faire jouer les autres, il oublie parfois de profiter des opportunités offensives qui s'offrent à lui.

TECH XV MAG : *On connaît ses qualités, mais vous comment les classeriez-vous ?*

P. MIGNONI : La première de toutes, c'est bien évidemment son jeu au pied qui est juste exceptionnel. Mais vous remarquerez que sa passe, à droite comme à gauche, est d'une précision et d'une rapidité rarissime. La troisième qualité de Jonny c'est tout simplement sa défense. Malgré les nombreuses blessures qui ont contrarié sa carrière, il est considéré aujourd'hui en TOP 14 comme un redoutable défenseur. Mais si je devais tout résumer je dirais que Jonny Wilkinson c'est avant tout un bourreau de travail. En signant au RCT son rythme de travail n'a pas changé : toujours deux heures quotidiennes, 7 jours sur 7, consacrées à son jeu au pied. Franchement, ils sont peu nombreux les numéros 10 qui s'astreignent à un tel régime.

TECH XV MAG : *Vous vous ressemblez par certains côtés ?*

P. MIGNONI : Je le crois même si je peux être un peu sanguin parfois alors que lui est toujours dans le self-control parfait, le calme, la sérénité. C'était en fait très apaisant de jouer avec lui, et ça l'est tout autant de l'entraîner. En tant que coach je m'appuie sur lui c'est évident, car nous avons des affinités réelles au plan du jeu.





© Presse Sports

Le numéro 10, comme vous avez pu le découvrir à la lecture de notre dossier, doit posséder une palette d'aptitudes la plus étendue possible, aux niveaux stratégique, mental et technique.

Si d'un point de vue technique, il doit être performant ballon en main, tant dans l'animation offensive que dans l'attaque du rideau défensif, il doit aussi et surtout maîtriser l'une des armes principales de ce poste, le jeu au pied, et ce, sous toutes ses formes. Un bon numéro 10 doit savoir s'adapter et varier son jeu au pied en fonction des situations rencontrées dans le jeu courant.

Cela est d'autant plus vrai aujourd'hui, avec des défenses très agressives, montant très vite et laissant souvent un deuxième ou troisième rideau dégarni, voire totalement libre.

On peut lister ces jeux au pied au nombre de 5 (en dehors du jeu au pied de marque) :

- **Le jeu au pied de déplacement et d'occupation**
- **Le petit « par-dessus »**
- **La passe au pied (très utilisée en ce moment pour les ailiers)**
- **Le coup d'envoi et de renvoi**
- **La chandelle**

Ces différentes phases de jeu demandent une grande habileté pour une réalisation optimale. Un mauvais jeu au pied peut vite devenir contre productif et surtout se transformer en ballon exploitable pour l'équipe adverse.

On pourra reclasser ces formes de jeu au pied selon différentes techniques à maîtriser :

- **Le dribbling**
- **Le coup de pied posé**
- **Le coup de pied tombé**
- **Le coup de pied de volée qui est le plus utilisé dans le jeu courant**

Pour cela, le joueur doit techniquement maîtriser son geste, en particulier sa tenue de balle, sa coordination, son lâché de balle / frappe et son équilibre durant tout le geste. L'apprentissage du geste doit se faire au moment où l'apprentissage moteur est le plus facile, afin de l'ancrer de façon durable. Même si le jeu au pied est réglementé dans les catégories de jeunes (- de 7 à - de 15 ans) et que toutes ces formes n'y sont pas autorisées, il est important de le travailler. Celui-ci peut débuter très tôt, par des éducatifs très simples sur la manipulation du ballon et des exercices basiques (viser une cible, tester tous les types de jeu au pied, parcours de golf...).

Enfin, il est nécessaire de l'apprendre à tous et notamment à tous les joueurs destinés à jouer derrière (à partir des - de 15 ans) pour accentuer la polyvalence et la complémentarité. Plus les postes se détermineront, plus le travail spécifique du jeu au pied devra être renforcé pour les joueurs destinés à jouer demi d'ouverture, notamment au plan stratégique.

Mais attention, ce travail ne doit pas être fait que de façon isolée. Il doit être aussi réalisé dans un collectif (réduit ou total) pour la mise en place d'une organisation « avant » et « après » le jeu au pied : montée collective, récupération...

Vous trouverez ici une mise en situation pour travailler le jeu au pied.

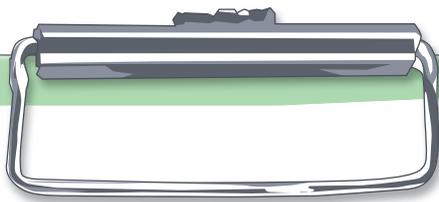


OBJECTIF :

Travail du jeu au pied du 9 et 10.

BUT :

Faire le bon choix du jeu au pied.



MISE EN SITUATION

(PAR FRÉDÉRIC GRACIANETTE
DU CENTRE DE FORMATION DE LA SECTION PALOISE)

Dispositif :

- Travail sur toute la largeur du terrain
- 5 sacs de plaquage
- Plusieurs ballons
- Au moins 2 lignes arrière complètes

Lancement :

- Départ dans les 15 mètres avec les deux 9 et 2 ballons derrière le sac de plaquage (simulation de ruck, mêlée,...)
- Le premier 9 joue un jeu au pied par-dessus
- Le deuxième 9 joue pour le 10

Consignes :

Sur le jeu au pied du premier 9

> Atelier ① :

- Jeu au pied par-dessus en hauteur.
- Conteste des 2 ailiers.

- Passe au 15 qui rejoue un jeu au pied d'occupation ou en touche.
- 14 bleu joue un duel au pied sur le sac (avec ballon supplémentaire).

Sur le jeu du deuxième 9

- Passe au 10.
- Le 10 fait un choix de jeu en fonctionnement du positionnement des lignes adverses (15-11). Les consignes seront données par l'entraîneur qui est dans le dos de la ligne d'attaque.

> Atelier ③ : Petit par-dessus avec récupération du 12

> Atelier ② : Jeu en profondeur avec conteste du 13

> Atelier ④ : Passe au pied pour l'ailier et conteste

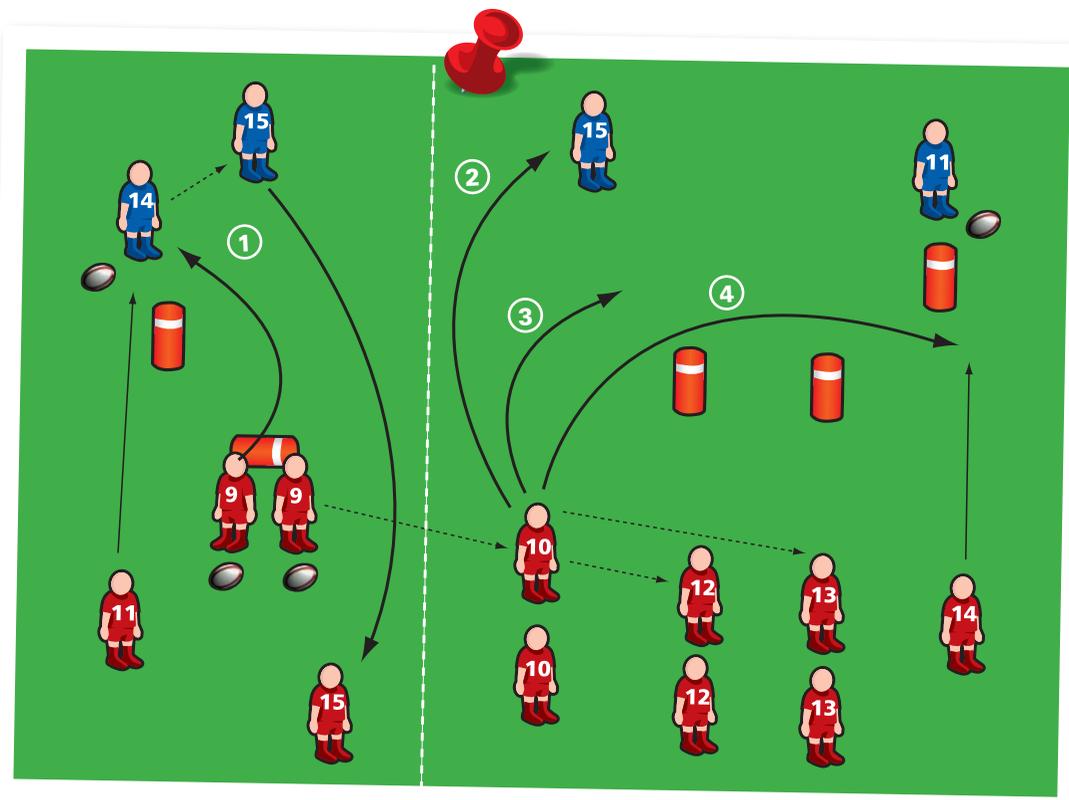
- 11 bleu joue un duel au pied sur le sac (avec ballon supplémentaire)

Évolutions :

- Faire évoluer le rythme et vitesse de l'exercice (la plus proche d'un match)
- Faire évoluer les placements des lignes adverses
- Remplacer les sacs de plaquage par des joueurs qui mettent la pression
- Possibilité de faire jouer au pied les 12 et 13 avec jeu par-dessus ou passe pour l'ailier
- Changer le sens du jeu pour alterner le pied

Critères de réussite :

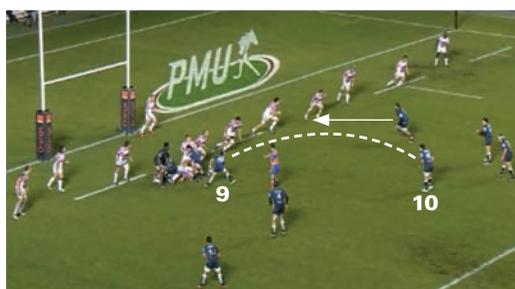
- Choix du jeu au pied
- Trajectoire et précision du jeu au pied
- Qualité des réceptions et des contestes



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

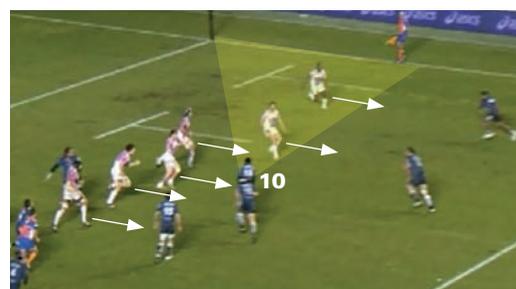
L'une des armes du rugby moderne, pour franchir et marquer avec une défense organisée et agressive, est la passe au pied du numéro 10 (le plus souvent pour l'ailier ou le joueur en position d'ailier). L'action présentée ci-dessous illustre parfaitement la réalisation technique et le choix stratégique de ce geste. Mais comme nous pouvons le constater, il ne s'agit pas uniquement d'un geste technique individuel. L'organisation collective, la communication et le jeu sans ballon sont des éléments indispensables à sa bonne réalisation.

(PAR NILS GOUISSET)



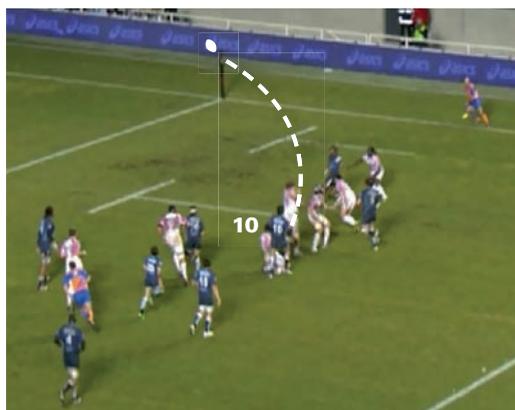
1. LEURRE

Après plusieurs temps de jeu dans les 22 adverses, le ½ de mêlée joue sur son 10 loin de la ligne d'avantage, devant une défense bien en place. Un avant par une course rentrante fait un leurre pour fixer un maximum de défenseurs (attention à ce joueur qui peut-être sanctionné pour un passage à vide s'il va percuter les défenseurs).



2. AVANCÉE DÉFENSE

La ligne de défense est montée rapidement, à peu près en ligne, ne laissant aucun surnombre sur l'extérieur. Elle laisse néanmoins un deuxième rideau complètement dégarni proche de l'en-but. Le numéro 10 a déjà orienté son jeu en plaçant son corps en diagonale vers l'extérieur.



3. COUP DE PIED

Malgré la pression défensive, le 10 arrive à jouer un petit coup de pied dans le dos de la défense. Sa vision du jeu lui a permis d'anticiper la zone libre, et d'ajuster son jeu pour son ailier. Ce dernier suit le ballon du regard, prenant de vitesse son vis-à-vis qui n'a pas le temps de se retourner.



4. MARQUE

L'ailier assure sa prise de balle, sur le jeu au pied qui tombe juste devant l'en-but. Les défenseurs pris de court, n'ont pas eu le temps de revenir sur lui. L'essai est imparable.

*Amis lecteurs
Si vous souhaitez réagir ou nous faire part
de vos remarques ou suggestions sur
les différents sujets abordés dans notre
magazine, n'hésitez pas à nous écrire
à l'adresse suivante : info@techxv.org*



FRANCE
FÉMININES

TOURNOI DES SIX NATIONS FÉMININ



FRANCE ANGLETERRE



Retransmission du match
du XV de France
sur écran géant dès 16h

Match France -20 Féminines /Angleterre
10h30 Stade Suzanne Lenglen

DIMANCHE
11 MARS 2012 /13h45

STADE
CHARLETY

MAIRIE DE PARIS

Le rugby, des valeurs pour la vie.

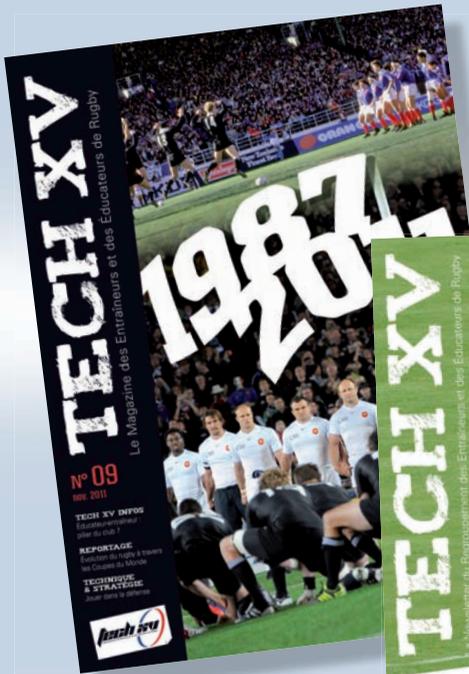
www.ffr.fr

Partenaires officiels de la FFR



Crédit photo : I. Picarel / FFR • RDU/Photo - Anton Bryksin / Fotolia.com • Créa. : www.comquest.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