

AU SERVICE DE LA PERFORMANCE,

préparateurs physiques,
analystes rugby...





TOP 14 RUGBY

DEMI FINALES

LYON

25 ET 26 MAI 2018

BILLETTERIE SUR LNR.FR



TECH XV INFOS

Rapide...
mais précis

REPORTAGE

Au service
de la performance,
préparateurs physiques,
analystes rugby...

TECHNIQUE

Initiation
à l'analyse vidéo



4, rue Jules Raimu - 31200 Toulouse
Tél. 05 61 50 28 40 - infos@techxv.org
www.techxv.org

Directeur de la publication: Alain Gaillard • **Responsables de la rédaction:** Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissié
Rédaction: Jean-Paul Cazeneuve, Tom Chollon, Serge Fourquet, Alain Gaillard, Nils Gouisset, Marion Pélissié • **Création et réalisation graphique:** 31mille
Impression: Imprimé à 2 600 exemplaires sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées durablement et imprimé avec des encres végétales par l'entreprise Indika (Label national Imprim'Vert et certifiée FSC et PEFC, certification ISO 14001)
- Tous les articles spécifiés comme tels sont certifiés
Couverture et illustrations: Philippe Guillot [31mille]
N° ISSN : 2115-4783



Chers collègues,

L'an dernier, au même moment, nous traitions du parcours de l'entraîneur et de l'éducateur ainsi que des problématiques inhérentes à la profession.

Nous avons laissé de côté un large panel des métiers constituant l'encadrement des équipes de rugby, choix effectué en toute conscience et conséquence d'une matière bien trop vaste pour le seul magazine. Nous nous devons donc de compléter notre propos.

Or, fin Décembre 2017, les analystes nous ont rejoints. Le Comité Directeur de TECH XV s'est ainsi renforcé avec la création du collège « analystes-rugby » et l'arrivée de Matthieu Leroy de La Rochelle, représentant le secteur professionnel, et Alexis Lalarme de Bourg-en-Bresse pour le secteur amateur, auxquels nous souhaitons la bienvenue. Aussi, profitons-nous de l'occasion pour conclure ici le sujet en évoquant leur fonction mais aussi celle de préparateur physique, toutes deux totalement dédiées au service de la performance !

Mais je ne puis vous quitter sans évoquer, une fois encore - je me suis déjà exprimé à ce sujet auprès de nos adhérents lors de la dernière newsletter -, le XV de France et l'éviction de son encadrement rugby.

Le fait qu'il s'agit d'un précédent historique au plus haut niveau de pratique et du manager le plus titré du rugby français n'a fait qu'amplifier l'émotion éprouvée.

Le limogeage d'un staff est toujours durement ressenti de la part des membres de TECH XV, nous savons pertinemment la violence de la décision, les dommages qu'elle occasionne tant au niveau professionnel que personnel.

TECH XV ne s'est pas manifesté dans l'immédiateté de cette décision tant dans les médias que sur les réseaux sociaux : nous ne le faisons jamais, quel que soit le niveau de pratique et les personnes concernées, afin de les préserver et de ne pas nuire aux dossiers en cours. Nous n'avons pas voulu déroger à cette attitude érigée en principe depuis 20 ans maintenant, et j'ai bien évidemment pris le soin d'appeler les intéressés pour leur expliquer notre positionnement, les assurer de notre soutien et de notre entière disponibilité à les accompagner.

Si TECH XV prend un jour le parti de communiquer à chaque limogeage d'un entraîneur, pour quelque raison que ce soit, pertinente s'il s'agit d'une autre idée de principe à respecter, opportuniste pour « participer à l'air du temps » et faire parler de soi, il nous faudra alors une bien grande vigilance pour n'oublier personne. Car la profession est d'une grande instabilité, très souvent malmenée, cabossée, déconsidérée même, y compris au sein du milieu dans lequel elle officie, à tel point que la plupart des projets de textes règlementaires produits ou amendés et des prises de paroles les concernant occultent régulièrement la notion d'« entraîneurs » que nous devons rappeler, inlassablement !

Dois-je redire ici que l'une des missions essentielles de TECH XV est la défense de la profession et des intérêts individuels des techniciens : nous nous y employons sans relâche non seulement auprès des institutions mais aussi de nos adhérents et de tous ceux qui nous sollicitent, sous forme de conseils, d'accompagnement et de formation continue, notamment via les séminaires animés par Denis Troch et destinés aux entraîneurs inter-contrats ayant subi de telles décisions.

Soyez persuadés que nous ne relâcherons pas nos efforts à l'avenir pour continuer à structurer et sécuriser la profession, tout en gardant notre ligne de conduite dans le respect des valeurs qui sont les nôtres !

Je voudrais enfin souhaiter la meilleure réussite possible au XV de France et au nouveau staff managé par Jacques Brunel. À l'initiative de la FFR, la réunion du 8 Janvier à Marcoussis réunissant les staffs de l'équipe nationale et du TOP 14, la LNR et TECH XV, nous a confirmé la bonne volonté de tous pour restaurer les liens entre techniciens. Nous sommes persuadés qu'il s'agit d'un des éléments incontournables du redressement de l'Équipe de France et que chaque composante de notre rugby se doit d'œuvrer afin de remettre notre XV National à la place qu'il mérite et qu'il n'aurait jamais dû quitter.

Rugbystiquement

Alain Gaillard,
Président de TECH XV

RAPIDE... MAIS PRÉCIS



REPRÉSENTANTS DES ANALYSTES VIDÉO ET ANALYSTES DE LA PERFORMANCE AU CD DE TECH XV

L'ensemble du CD de TECH XV souhaite la bienvenue à **MATTHIEU LEROY** de La Rochelle et **ALEXIS LALARME** de Bourg-en-Bresse.

Rappel : depuis le 1^{er} janvier 2018, TECH XV accueille les analystes au sein de son Regroupement !

SERVICE ADHÉRENTS ACCOMPAGNEMENT CV

Mise en place d'un service d'accompagnement à la **rédaction** et à la **refonte** de **CV**.

Accompagnement individuel sur rendez-vous téléphonique et via la plateforme Spiral.



OBJECTIFS

- Valoriser votre parcours
- Optimiser le contenu rédactionnel
- Améliorer la mise en page



ADHÉSIONS

Le **RECORD** de la saison 2016/2017 est d'ores et déjà **BATTU** avec plus de

170
ADHÉRENTS



MERCI de votre **CONFIANCE !**

REJOIGNEZ-NOUS !

MODULES DE FORMATION EN LIGNE

Formation exclusivement en **E-learning** via la **plateforme SPIRAL** en accès libre ou payant.

<http://ifer.univ-lyon1.fr/>

Contact : nils.gouisset@techxv.org

fep

Fédération des entraîneurs professionnels

Les membres de la FEP se sont réunis le **30 janvier** dernier dans les locaux de **TECH XV** pour échanger sur les dossiers en cours et préparer le rendez-vous avec le Conseiller Sport de l'Élysée Monsieur Cyril MOURIN.



Photo : © Tech XV

IFER

INSTITUT DE FORMATION DES
ENTRAÎNEURS DE RUGBY

FORMATION : ANALYSE VIDÉO

29 et 30 mars dans
les bureaux de **TECH XV**
animée par **Serge FOURQUET**.

SUJET

Les composantes de l'analyse vidéo (caméra, mise en place d'une séance et application terrain).

CATALOGUE BRANCHE SPORT 2018

L'offre de formation sport 2018 propose
3 THÉMATIQUES et **4 SESSIONS DE FORMATIONS**
aux staffs sportifs salariés de la branche sport :

COMMUNICATION & IMAGE DE L'ENTRAÎNEUR PRO

- **PARIS** > 5, 6 et 20 juin 2018

MANAGEMENT D'ÉQUIPE

- **PARIS** > 17 et 18 avril 2018

INITIATION À L'ANALYSE VIDÉO

- **RENNES** > 23 et 24 avril 2018
- **BORDEAUX** > 11 et 12 juin 2018

CONTACTEZ-NOUS !
Nils.gouisset@techxv.org



*Retrouvez nos
reportages sur
le MAGAZINE ainsi
que l'ensemble de
nos actualités sur
notre SITE INTERNET
techxv.org*





**AU SERVICE DE
LA PERFORMANCE,
PRÉPARATEURS PHYSIQUES, ANALYSTES RUGBY...**



Photo : © Presse Sports

“

... c'est bien dans ces deux domaines que les progrès les plus nets se sont fait sentir ...

”

L'expertise des préparateurs physiques, des Analystes Vidéo et des analystes de la performance est devenue, tant au plan individuel que collectif, indispensable à la gestion d'une équipe de rugby professionnelle. Leur présence au sein des staffs s'est beaucoup renforcée au cours de ces vingt dernières années à telle enseigne que l'immense majorité des entraîneurs interrogés sur le sujet estime que c'est bien dans ces deux domaines que les progrès les plus nets se sont fait sentir. Désormais membres à part entière du Regroupement des Entraîneurs, TECH XV vous fait découvrir ces techniciens du rugby moderne à qui nous avons décidé de consacrer ce 28^e numéro.

Avant de faire de la préparation physique, un préalable incontournable à la performance du joueur, on parlait plutôt de « condition physique ». C'était le souci légitime de tout entraîneur de rugby mais bien souvent, ça se limitait à de sempiternels tours de terrain. Pour Alexis Déjardin, aujourd'hui en charge de la préparation physique des équipes de jeunes au Rugby Club Toulonnais : « L'évolution se situe à la frontière des années 70/80, lorsque les entraîneurs, pour la plupart professeurs d'EPS, sentirent la nécessité de rendre les joueurs plus performants dans ce domaine, en s'attachant les services de spécialistes comme Lucien Millereau à Toulon, Bernard Deyres à Agen ou encore Michel Bernardin au Bataillon de Joinville... pour ne citer qu'eux. Eux-mêmes professeurs d'EPS ou entraîneurs d'athlétisme, ils furent parmi les précurseurs d'une préparation physique adaptée aux exigences du rugby en organisant des séances quasi quotidiennes : récupération le lundi, deux séances hebdomadaires à la salle de musculation, sans oublier le terrain avec les premiers skills

qui ne disaient pas encore leur nom. Aujourd'hui, *a minima*, trois préparateurs physiques sont nécessaires pour accompagner un groupe professionnel de TOP 14 sur une saison. L'idéal serait plutôt cinq, avec un spécialiste de la programmation-planification et un analyste de la performance » poursuit celui qui siège au collège des préparateurs physiques au sein de TECH XV.

De leur côté, les analystes vidéo ne sont pas loin de faire le même constat. Thierry Bosredon (C.A. Brive Corrèze Limousin) qui se consacre depuis vingt ans à cette activité en résume sa fulgurante évolution : « j'ai connu l'âge de pierre de la vidéo, autrement dit les cassettes VHS avec deux magnétoscopes pour réaliser les premiers montages. Nous sommes à la fin des années 90 et la demande des entraîneurs se fait de plus en plus pressante. Les ingénieurs en informatique ont senti qu'il y avait un marché potentiel, et très vite, notamment sous l'impulsion des anglais, les premiers logiciels ont fait leur apparition. »

La collaboration de l'analyste vidéo démarre au coup de sifflet final de la rencontre et le rythme de travail ne s'arrêtera pas de la semaine. « Nous manquons de personnel, juge Thierry Bosredon. Analyste vidéo est devenu un métier à part entière qui réclame beaucoup de disponibilité car l'évolution du jeu a amené les entraîneurs à élargir leur commande en termes de statistiques utiles, dès lors que l'entraîneur est amené à évaluer la performance du joueur. Les clubs anglais ont fait un gros effort dans ce domaine avec un spécialiste par secteur de jeu ; ils sont en général quatre pour traiter un match, avec très souvent l'aide de prestataires extérieurs. On a du retard par rapport au rugby anglais, c'est évident. »

PROFIL TYPE

AGE MOYEN

36 ans

CONTRAT

CDI
67%

TEMPS DE TRAVAIL

Temps plein
80%

STATUT

Non cadre
75%

HIÉRARCHIE

Sous la responsabilité
de l'entraîneur principal
80%

L'ANALYSTE VIDÉO ⁽¹⁾

ANCIENNETÉ DANS LE POSTE

+5 ans (61%)

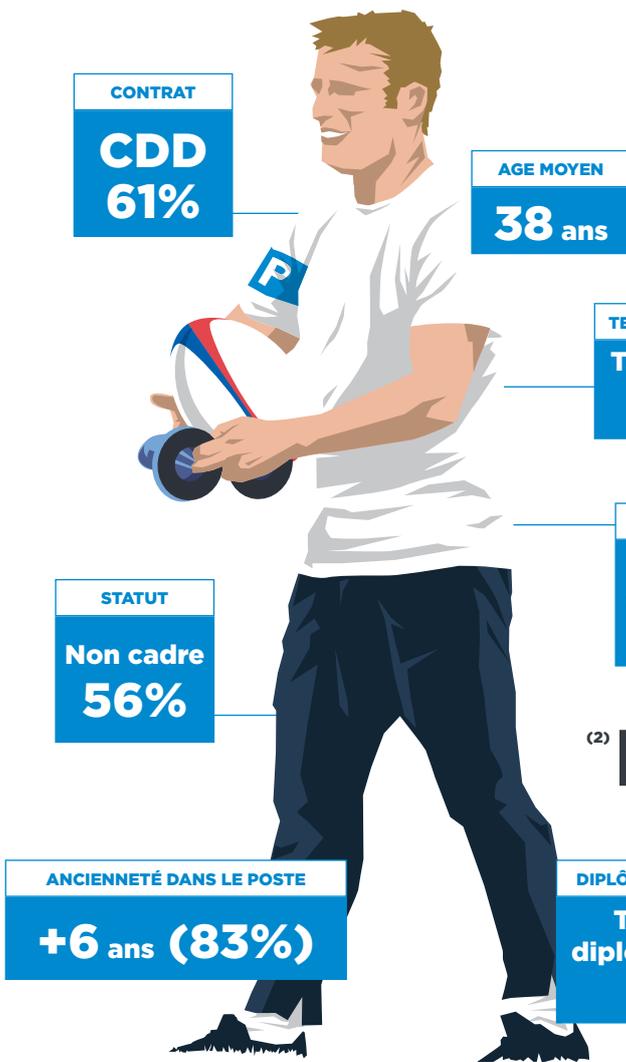
DIPLÔMES PROFESSIONNELS

Diplôme permettant
l'encadrement APS
81%

Planning ⁽⁴⁾

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8 H							
9 H							
10 H	<ul style="list-style-type: none"> Préparation données statistiques match précédent 	<ul style="list-style-type: none"> Préparation match semaine +1 Prise de vue entraînement Partage des données Récolte données GPS 	<ul style="list-style-type: none"> Préparation match semaine +1 	<ul style="list-style-type: none"> Prise de vue entraînement Partage des données Données GPS 			<ul style="list-style-type: none"> Préparation match semaine +1
11 H							<ul style="list-style-type: none"> Analyse dernier match Partage des données
12 H							
13 H							
14 H							
15 H	<ul style="list-style-type: none"> Mise à disposition données stats. match précédent et montages match à venir 			<ul style="list-style-type: none"> Préparation match semaine +1 	<ul style="list-style-type: none"> Récolte données GPS Préparation match semaine +1 		<ul style="list-style-type: none"> Préparation données statistiques match précédent
16 H							
17 H							
18 H							
19 H	<ul style="list-style-type: none"> Récolte données GPS 					<ul style="list-style-type: none"> Logistique vidéo 	
20 H							
23 H						<ul style="list-style-type: none"> Données statistiques. en direct Après match, 1^{er} partage de statistique 	<ul style="list-style-type: none"> Analyse vidéo match de la veille Partage des données GPS

PROFIL TYPE



CONTRAT
CDD
61%

AGE MOYEN
38 ans

TEMPS DE TRAVAIL
Temps plein
82%

HIÉRARCHIE
Sous la responsabilité
de l'entraîneur principal
72%

STATUT
Non cadre
56%

(2) LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE

ANCIENNETÉ DANS LE POSTE
+6 ans (83%)

DIPLÔMES PROFESSIONNELS
Titulaire d'un
diplôme niveau II (3)
73%

(4) Planning

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8 H							
9 H				• Musculation 3/4 + vitesse			
10 H			• Musculation optionnelle • Complément	• Musculation avants + vitesse	• Musculation goupe		
11 H	• Collectif rugby				• Musculation hors goupe		
12 H							
13 H							• Repos
14 H							
15 H		• Musculation 3/4					
16 H	• Musculation 3/4 + complément	• Musculation avants	• Repos	• Gestion administrative	• Gestion administrative	• Physique hors groupe	
17 H	• Musculation avants + complément						
18 H							
19 H	• Collectif rugby • Réathlétisation						
20 H						• Match	

(1) Analyste vidéo : Données statistiques tirées d'un questionnaire envoyé par TECH XV aux analystes vidéo et analystes de la performance de TOP 14, PRO D2 et F1 Élite en Janvier 2018.

(2) Données statistiques tirées d'un questionnaire envoyé par TECH XV aux préparateurs physiques de TOP 14, PRO D2 et F1 Élite en Novembre 2015 et en Novembre 2017.

(3) Titulaire d'un diplôme niveau II : BEES 2 Rugby à XV / DES JEPS Rugby XV / Licence STAPS.

(4) Données planning recueillies auprès du staff du Stade Montois Rugby Pro.



SUR LE STAD

PATRICK MILHET



Photos : © Cyrille Vidal

2005/2006

Préparateur Physique Reichel et Centre de Formation du Stade Montois Rugby Pro

2006 / 2018

12^e saison préparateur physique du Stade Montois Rugby Pro

« Au cours de la décennie passée, la préparation physique a beaucoup évolué ; il s'agit en priorité de donner aux entraîneurs un groupe de 35 joueurs opérationnels en optimisant la prévention des blessures qui reste la problématique numéro 1 du rugby professionnel. L'idéal serait de pouvoir accorder aux joueurs 4 semaines de repos complet à l'intersaison, un prérequis qui permettrait de préparer son corps à la charge de travail ; afin de mieux axer les exercices sur la filière lactique, celle qui permet d'enchaîner un maximum de tâches avec un maximum de vitesse, de puissance et très peu de récupération.

Pour ce faire, il serait bon de mettre un terme aux rencontres du soir qui pénalisent la récupération et augmentent donc le risque de blessures. À partir de 21h, le corps sécrète de la mélatonine (l'hormone du sommeil), et c'est à ce moment là que, paradoxalement, l'on demande aux joueurs de faire des efforts très intenses. »

DE MONTOIS RUGBY PRO !

CHRISTOPHE LAUSSUCQ



2008/2010

Entraîneur du CA Brive Corrèze Limousin

2011/2013

Entraîneur du Stade Français

2013/2018

5^e saison entraîneur du Stade Montois Rugby Pro

RAPHAËL STEYER



1997/2001

Entraîneur au Centre d'entraînement du Comité de Bourgogne

2002/2009

Entraîneur de Limoges (Fédérale 1 et PRO D2)

2009/2018

9^e saison analyste vidéo du Stade Montois Rugby Pro

« En PRO D2, comme on joue très souvent le vendredi, la semaine de travail démarre le dimanche. Que ce soit au plan de la préparation physique ou de la vidéo, tout a été préparé par Patrick et Raphaël. Leur collaboration est quotidienne et précieuse mais il ne s'agit pas non plus de faire de nos joueurs des rats de laboratoire. Les statistiques nous aident à évaluer la performance du joueur tout comme les données délivrées par le GPS. On évite les séances de vidéo collective à rallonge ; en fait, il faut arriver à trouver un équilibre entre la technologie, le ressenti et les besoins du joueur. »

Par expérience, je sais que dans le rugby professionnel, la stratégie décidée est rarement respectée, il y a même parfois un décalage énorme avec la réalité du terrain. Mais selon moi, c'est plutôt rassurant, ça prouve en tout cas que nos joueurs ne sont pas télécommandés. »

« Ma mission au sein du club consiste à déterminer des chiffres clés sur les différents secteurs qui font l'identité de notre projet de jeu. Des données statistiques extraites des vidéos individuelles et collectives : analyse collective sur la conquête, comportement des premières lignes, trajectoires du jeu au pied, efficacité sur les duels aériens, plaquages... Pour être compétitif, il faut s'en tenir à moins de 10 pénalités et à 5 ou 6 en-avants maximum par match. Ces données sont des alertes qui nous renseignent sur l'efficacité de notre jeu. Elles peuvent être pondérées au contact des entraîneurs et des joueurs. Ces DATA couplées avec les données GPS font l'objet d'une communication permanente avec les entraîneurs. »

À nous, préparateurs physiques ou analystes rugby, de créer des outils permettant aux entraîneurs de valider la pertinence du projet de jeu. La technologie et le dialogue sont là pour dégager des données exploitables au quotidien, sensées faire progresser le groupe. »

CRÉATION DU COLLÈGE

« Analystes Vidéo/Analyse de la Performance »

Matthieu Leroy, analyste vidéo du club de La Rochelle et Alexis Lalarme qui occupe cette fonction dans le club de Fédérale 1 Élite de Bourg-en-Bresse ont intégré TECH XV en tout début d'année 2018. Les deux techniciens vont désormais s'attacher à faire évoluer leur métier au sein d'un collège qui leur est dédié. Car si l'outil vidéo semble aujourd'hui un passage obligé pour tous les entraîneurs de rugby, un certain flou entoure encore le métier.



Photo : © Stade Rochelais



Photo : © Union Sportive Bressane Pays de l'Ain

Quelle a été votre démarche pour intégrer le Regroupement ?

Matthieu Leroy : Depuis 10 ans que je fais ce métier, j'ai souvent croisé les responsables de TECH XV lors des tournées effectuées chaque saison dans les clubs du secteur pro et amateur. Comme je sais qu'il y a une vraie demande de mes confrères pour améliorer nos conditions de travail et plus globalement la reconnaissance de notre profession, nous nous sommes rapprochés du syndicat convaincus qu'il pouvait nous aider à clarifier notre situation.

Où se situent les priorités, selon vous ?

Matthieu Leroy : L'urgence était de nous ouvrir la porte, de nous accueillir dans un collège afin de pouvoir faire évoluer notre métier. C'est fait depuis le mois de novembre dernier et c'est franchement déjà une belle avancée. Maintenant, nous allons nous pencher sur le cadre de notre activité. Pouvons-nous prétendre à la création d'un diplôme comme les préparateurs physiques sont en train de le construire avec le soutien de la FFR ? Comment améliorer nos conditions de travail au sein des staffs, vu que la demande en termes d'analyse vidéo est quasi permanente ?

Alexis Lalarme : Chez les amateurs, le problème est encore plus crucial car la demande des entraîneurs et des joueurs est de plus en plus importante. Hélas, les budgets ne suivent pas toujours, ce qui fait qu'aujourd'hui en Fédérale 1 Elite, tous les clubs font appel à un analyste vidéo mais ils ne sont pas tous à temps plein. À ce propos, je crois que les clubs qui veulent intégrer le secteur pro et qui n'accordent pas à l'analyse vidéo la place qu'elle mérite se tirent une balle dans le pied.

Quelle est la place de l'analyse vidéo dans l'entraînement ?

Matthieu Leroy : La vidéo a pris une telle ampleur qu'aucun entraîneur ne songerait à s'en priver. Aujourd'hui, on voudrait que nos conditions de travail et les moyens que l'on nous donne pour travailler soient en adéquation avec la place grandissante que cette expertise occupe dans un programme d'entraînement. D'ailleurs, je ne suis pas le seul à penser que le terme d'analyste rugby serait plus approprié que celui d'analyste vidéo. Toutes les données statistiques que nous tirons de nos montages sont la base de l'analyse de la performance. Notre mission consiste à prémâcher le travail des coaches et si on veut être encore plus précis, il faudrait, à l'image des clubs anglais, étoffer les staffs vidéo pour aller de plus en plus dans le détail.

Alexis Lalarme : En Fédérale 1 Elite, comme d'ailleurs dans les clubs de Fédérale régionale, le développement est dans toutes les têtes. Et cette volonté de progrès passe par la vidéo et son application statistique. On a besoin, surtout quand on veut comme nous retrouver le championnat professionnel, de se consacrer pleinement à cette expertise qui est aujourd'hui à mettre sur le même plan que la préparation physique ou l'entraînement des avants ; c'est un domaine de compétence qui réclame un vrai statut, assorti d'un diplôme, et comme Matthieu, je milite pour le titre d'analyste rugby car la connaissance de ce jeu est impérative si l'on veut contribuer à la performance de l'équipe.



RECHERCHE, INNOVATION, ADAPTATION



PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Dans un rugby soumis à l'évolution permanente, leur implication dans les différentes séances d'entraînements s'est intensifiée au cours de ces 10 dernières années. Pour Thibault Giroud, en poste au Rugby Club Toulonnais : « la préparation physique rugby connaîtra encore de profonds bouleversements dans les 5 ans à venir. D'où la nécessité d'observer ce qui se fait de nouveau ailleurs, notamment dans le monde Anglo-Saxon. Nous sommes en retard dans le développement des qualités spécifiques du joueur ». Point de vue partagé par Michele Colosio du Stade Rochelais pour qui : « le développement du joueur doit être mieux pris en compte dans les contenus d'entraînement, ce qui pourrait bien occasionner dans l'avenir une nouvelle évolution de la méthodologie de l'entraînement. Mais ce n'est pas non plus au préparateur physique de modifier le projet de jeu, simplement de proposer une préparation physique intégrée et complémentaire au projet ». Au Stade Montois Rugby Pro, Patrick Milhet est plus mesuré sur l'évolution de la préparation physique : « je mettrai deux garde-fous, tout d'abord attention à la fuite en avant vers un rugby de plus en plus physique car je pense que dans ce domaine, on est arrivé aux limites du supportable ! Et en corollaire, que les progrès technologiques ne se substituent pas à la relation humaine, selon moi, indispensable à la pratique du rugby ! »

ANALYSTE VIDÉO ET ANALYSTE DE LA PERFORMANCE

Avec Serge Fourquet (Union Bordeaux-Bègles) et Rapahel Steyer (Stade Montois Rugby Pro)

RECHERCHE : au vu des dernières évolutions, on peut penser que le domaine de l'analyse est encore loin d'être complètement couvert et exploité. Le travail de recherche reste une préoccupation même si le temps qui lui est accordé n'est pas assez important.

INNOVATION : les méthodes de travail et les outils évoluent en permanence. Une des problématiques est de trouver le juste milieu entre l'apport que nous amènent ces nouveaux outils ou ces nouvelles fonctionnalités et des méthodes de travail qui ont fait leur preuve.

ADAPTATION : je pense que c'est un des thèmes qui définit le mieux le travail de l'analyste rugby. Au quotidien, il doit s'adapter aux demandes des staffs et des joueurs, s'adapter aux nouveaux outils, aux nouvelles façons de travailler et prendre en compte des contextes différents tout au long de la saison. Cela oblige à une vigilance permanente.

MISSIONS

- Établir une radiographie précise du joueur au plan physiologique et neuromusculaire.
- Comprendre le rugby d'aujourd'hui (rythme et exigence du rugby professionnel).
- Adapter la préparation physique au projet de jeu, au joueur, au groupe, à la compétition, à l'arbitrage, aux outils technologiques...
- Intégrer la préparation physique dans l'aspect technico tactique du projet de jeu.
- Gérer la charge spécifique de travail du joueur (ex : prévention de la blessure).
- Développer ses qualités spécifiques (vitesse, explosivité, force...) et savoir les transférer sur le terrain.
- Communiquer en permanence avec tous les membres du staff.
- Réathlétiser le joueur après blessure.

COMPÉTENCES

- Connaissance parfaite du jeu.
- Maîtrise des logiciels.
- Adhésion au projet de jeu.
- Hyperspécialisation (attaque, défense, conquête...).
- À l'écoute des entraîneurs.
- Réactivité et disponibilité permanente.
- Rigueur et rapidité.
- Sens de l'observation et curiosité.
- Œil exercé et en développement.
- Force de proposition.
- Garder un œil extérieur.

FACE À

NICOLAS GODIGNON

ENTRAÎNEUR - MANAGER GÉNÉRAL
CA BRIVE CORRÈZE LIMOUSIN

1

Comment intégrez-vous la préparation physique dans vos programmes d'entraînements ?

Les préparateurs physiques travaillent pour permettre au joueur d'exprimer son potentiel physique tout en répondant aux exigences de l'activité. À Brive, nous nous appuyons sur l'expertise de Stéphane Polly notre préparateur physique en chef et celle de Romain Dubois auteur d'une thèse sur la charge de travail chez le rugbyman. Ils nous aident à cadrer les séances car la préparation physique est complètement intégrée dans l'activité rugby. On élabore le planning ensemble. Les préparateurs physiques adaptent les contenus au fur et à mesure de la saison et sont présents sur tous les rendez-vous quotidiens avec le staff médical. Notre démarche consiste à mettre beaucoup d'intensité dans les séquences notamment en début de semaine. Entre deux matchs de TOP 14 disputés le samedi, le mardi reste la seule fenêtre pour proposer un maximum de contenus rugbystiques, physiologiques et musculaires car les joueurs ont récupéré du match précédent et n'ont pas encore basculé sur le prochain. J'attends d'eux qu'ils me fassent remonter un maximum d'informations au quotidien car il faut sans cesse moduler et adapter la préparation physique de chacun au fil de la saison.

2

Comment concevez-vous la collaboration de l'analyste vidéo ?

L'expertise de nos deux analystes vidéo Sébastien Bonnet et Thierry Bosredon est très précieuse. Le premier gère les montages sur le jeu de l'adversaire. Quant à Thierry, qui est à ma connaissance l'un des plus anciens analystes vidéo du rugby français, il découpe nos matchs et renseigne tout le volet statistique sur chaque joueur. Les analystes vidéo entrent en scène dès le coup de sifflet final de la rencontre. Leur travail se poursuit tout le weekend de manière à ce que la matière vidéo soit mise à notre disposition dès le début de la semaine. De ces découpages vidéo découlent des stats qui me servent à nourrir les entretiens individuels du lundi matin. De 7h45 à 12h30, vidéo à l'appui, je reçois en effet chaque joueur titulaire durant une vingtaine de minutes. Je les invite à s'auto évaluer, à identifier leurs points forts et ceux qui restent à améliorer. Ce débriefing du match est indispensable.

3

Les préparateurs physiques et analystes vidéo sont en première ligne dans le travail au quotidien !

Notre démarche d'entraîneur nous oblige à interroger régulièrement nos adjoints que ce soit le préparateur physique ou l'analyste vidéo ; en fait nous sommes tous en état d'alerte permanent par rapport au bien être du joueur. On parle beaucoup d'individualisation mais il faut ne pas perdre de vue non plus l'esprit d'équipe car on reste les garants du collectif. Au sein du staff, nous sommes persuadés que tout doit être en étroite corrélation avec l'aspect humain de notre activité. En mettant la communication au centre de notre collaboration, nous serons en mesure non seulement d'identifier les périodes difficiles mais aussi les moments où dans une saison tous les voyants sont au vert.

CASTRES

CHRISTOPHE URIOS

**DIRECTEUR SPORTIF
CASTRES OLYMPIQUE**

Au Castres Olympique, la préparation physique n'est jamais dissociée de l'activité rugby. Pour résumer, je dirai que nos joueurs ne courent jamais sans faire de rugby. C'est du deux en un ! Notre priorité, c'est d'optimiser le temps d'entraînement. Si nos séances ne durent que 45mn, c'est parce que nous pensons qu'il faut impérativement préserver le joueur... Par conséquent, les préparateurs physiques sont sur le terrain dès le matin pour un premier état des lieux de chaque joueur et ils restent vigilants et à leur écoute tout au long de la journée. C'est une évaluation individualisée permanente qui est mise au service du collectif et pour cette raison, la mission de nos 4 préparateurs physiques est fondamentale. Optimiser le temps, c'est permettre au joueur de dégager des fenêtres de préparation individuelle, notamment par rapport aux exigences que réclame leur poste sur le terrain. N'oublions pas que notre championnat est dur, violent, sous pression permanente et très long.

Dans l'évaluation du joueur, l'analyste vidéo a un rôle prépondérant ; j'attends de lui qu'il nous aide à préparer les rencontres, à les analyser et à me fournir l'ensemble des données relatives à la performance de chaque joueur et à celle de l'équipe. À la lecture de ces statistiques, je n'ai même pas besoin de revoir les séquences vidéo. Nous avons par exemple défini des critères d'efficacité dans certaines zones critiques du terrain. Je fais allusion aux 22m adverses ; lors du match gagné à Clermont, notre taux de réussite ce jour là fut de 75%, autrement dit quand nous avons pénétré dans leur 22m, trois fois sur quatre nous avons scoré. Les joueurs sont très demandeurs de toutes ces démarches qui consistent à donner du sens à ce qui leur est proposé. Que ce soit sur le terrain, devant la vidéo, en entretien individuel, mon rôle est de les rendre responsables.

Oui nous réfléchissons beaucoup à ce que nous pourrions mettre en place pour améliorer tout ce qui est lié au bien-être du joueur. Dans l'avenir, c'est à mon sens dans ce domaine qu'il faudra innover. Comment l'impliquer et le responsabiliser dans le projet de jeu ? Comment l'inviter à l'autonomie, à l'autodétermination mais aussi à l'humilité, ces ingrédients inhérents à la performance ? Je suis intimement convaincu que le joueur doit toujours être placé au cœur du processus de management, en sachant que c'est l'ensemble du staff qui doit l'amener vers la performance. Aujourd'hui, je manage un groupe de 40 joueurs et un staff de 17 personnes. Le 8 février *, nous aurons une journée de séminaire pour dresser le bilan des évolutions décidées l'an passé et nous nous projetterons vers les évolutions qui doivent émerger la saison prochaine. Les préparateurs physiques et les analystes vidéo, comme les autres membres du staff, sont bien entendu parties prenantes dans ce travail de prospective.



** Propos recueillis en janvier 2018*

CE QU'EN PENSENT LES JOUEURS ...

YANNICK NYANGA

(3^e LIGNE DU RACING 92)

« En 16 ans de carrière, j'ai eu la chance de côtoyer des experts en matière de préparation physique ; je pense en particulier à Alexis Déjardin quand j'ai débuté ma carrière à Béziers, mais aussi à Zéba Traoré au Stade Toulousain et aujourd'hui à Gilbert Gascou au Racing 92. Un bon préparateur physique, c'est quelqu'un qui sait établir une relation de confiance avec son joueur et qui sait répondre à ses attentes grâce à son sens de l'observation. Il parvient également à trouver un équilibre entre les exigences du collectif et celles du joueur au plan individuel.

La grande évolution peut se résumer en quelques mots : il faut faire du rugby tout le temps ! Sur le terrain, dans la préparation physique, dans la récupération et dans l'analyse vidéo. Les manières de s'entraîner sont multiples. Avant, pour se corriger sur un geste, une attitude, il fallait faire appel à son entraîneur et à ses propres souvenirs. Aujourd'hui, grâce à la vidéo, on trouve rapidement des solutions. Avec Dimitri Szarzewski, nous avons étudié le jeu du Munster sur la touche et construit ensemble une combinaison qui nous a permis de marquer un essai que nous ne sommes pas prêts d'oublier. Mais que nous ne referons probablement jamais plus parce que la vidéo marche aussi chez les concurrents. La vidéo est devenue l'outil indispensable du joueur pro et de l'entraîneur ce qui demande une disponibilité énorme de la part de nos analystes. »

Photo : © PresseSports

JONATHAN WISNIEWSKI

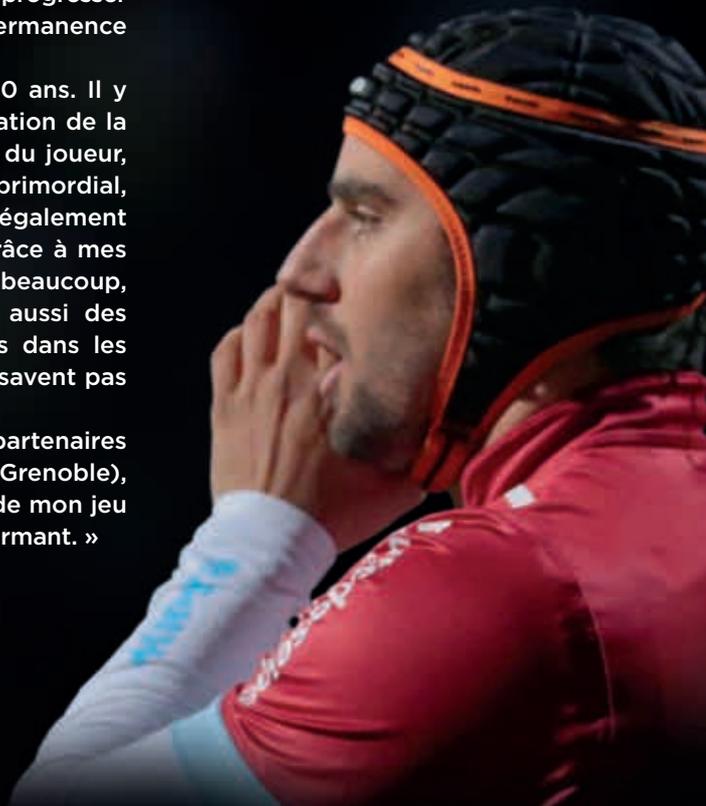
(1/2 D'OUVERTURE DU RUGBY CLUB TOULONNAIS)

Photo : © PresseSports

« En 13 ans de rugby pro, j'ai vu la préparation physique progresser avec des spécialistes de plus en plus pointus et en permanence à l'écoute du joueur.

Selon moi, c'est le secteur qui a le plus évolué en 10 ans. Il y a bien entendu une base commune durant la préparation de la saison mais après ils l'adaptent en fonction de l'âge du joueur, de son temps de jeu durant la saison, et aussi, c'est primordial, en termes de prévention de la blessure. J'ai appris également à me sentir bien au plan physique en découvrant, grâce à mes préparateurs physiques, que j'avais besoin de courir beaucoup, d'ouvrir la caisse comme on dit. L'évolution c'est aussi des joueurs de 20 ans qui font exploser les compteurs dans les séquences de musculation mais qui, en revanche, ne savent pas faire une passe.

Quant aux analystes vidéo, ils sont devenus les partenaires incontournables du rugbyman professionnel. Au FCG (Grenoble), Cyril Villain m'a beaucoup aidé dans la construction de mon jeu au pied. Au Racing 92, ce secteur était aussi très performant. »



LOUIS-BENOÎT MADAULE

(3^E LIGNE DU STADE TOULOUSAIN RUGBY)

« Sans les conseils et les interventions d'un préparateur physique, il est impossible d'être opérationnel dans un championnat comme le TOP 14. Je l'ai vérifié que ce soit à l'UBB où j'ai passé 6 ans avec Ludovic Loustau ou au Stade Toulousain avec Alex Marco ; et ce même si les méthodes diffèrent d'un club à l'autre en fonction du projet de jeu établi par l'entraîneur. De nos jours, l'approche est de plus en plus axée sur l'individu notamment dans la prévention des blessures. J'ai par exemple trois rendez-vous par semaine sur des séquences de proprioception afin d'éviter la récurrence de blessures sur l'épaule, les cervicales et les lombaires.

Dans ce domaine, pour un maximum de résultats, une relation de confiance doit s'installer entre le préparateur physique, le kiné et le joueur ; tout aussi indispensables les analystes vidéo qui au Stade Toulousain sont au nombre de trois comme les préparateurs physiques. Leur mission consiste à analyser notre jeu, celui de l'adversaire et la qualité de nos entraînements, comme ceux filmés par un drone. Le lendemain du match, nous avons sur nos tablettes la vidéo de la rencontre et le surlendemain notre prestation assortie des statistiques dans tous les secteurs de jeu. Les analystes vidéo nous mâchent le travail quand il s'agit par exemple de disséquer la conquête en touche de notre futur adversaire. »

Photo : © Stade Toulousain - P. Rondeau

ET DANS LES AUTRES SPORTS ?

JOSÉ RUIZ

(PRÉSIDENT SYNDICAT DES COACHS DE BASKET)

« Chez nous, les préparateurs physiques sont considérés comme des entraîneurs à part entière. C'est une réalité juridique et sociale par rapport à nos textes conventionnels. Notre Fédération a été précurseur en la matière en décidant de former ses propres préparateurs physiques sur une année avec diplôme à la clé ; soit un DES ou un DE assorti d'un diplôme spécificité préparation physique. À ce jour, 70% d'entre eux ont un statut de cadre à l'intérieur de leur club. À ce propos, le statut de cadre est préconisé par notre syndicat mais aussi par celui des employeurs. Quant aux analystes vidéo, il faut se rappeler que c'est depuis longtemps un héritage de la culture américaine. Depuis 2000, toutes les salles sont équipées de caméras automatiques qui, à la fin du match, mettent à la disposition de tous les clubs les statistiques des joueurs et des équipes. Des données consultables par tous les entraîneurs car on considère qu'il n'y a pas de secret dans ce domaine vu que toutes les rencontres sont différentes. À noter que c'est la Ligue qui forme les analystes vidéo. Notre préoccupation aujourd'hui c'est la formation continue des entraîneurs qui elle, reste déficitaire. »

BENOÎT OGNIER

(PRÉSIDENT DE VOLLEY BALL COACH INSIDE)

« Il n'y a pas de diplôme spécifique de préparateurs physiques, même si le besoin se fait ressentir dans tous les clubs. Nous n'avons pas de rapport de force direct avec notre adversaire, contrairement au rugby, mais il n'en demeure pas moins qu'un volleyeur de haut niveau doit conjuguer la détente verticale, le geste, la vitesse, l'explosivité et une coordination parfaite. Seul un préparateur physique peut gérer toutes ces problématiques. Nous sommes passés professionnels en 1986 mais bizarrement on a du retard sur tous les autres sports-co dans ce domaine. L'équipe de France a, depuis peu, enfin son préparateur physique à temps plein en la personne d'Olivier Morelli, un ancien handballeur. Pour la vidéo, c'est un peu pareil, ça avance lentement. Il y a un analyste par club pro mais pas à temps plein. Le volley reste le parent pauvre des sports collectifs Français. Disons que nous nous situons dans les minimas de la Convention Collective.

Pour avancer, il nous faudrait un cahier des charges professionnalisant précis, une base de travail en quelque sorte. Paradoxalement, nous sommes opérationnels sur tout le volet formation et formation continue toutes deux obligatoires pour nos entraîneurs. »

THIERRY ANTI

(PRÉSIDENT DE 7MASTER)

« Il y a des préparateurs physiques et des analystes vidéo quasiment dans tous les clubs de Lidl Star Ligue et ProLigue - pas forcément à temps plein - mais à ce jour seuls les entraîneurs et les professionnels de l'entraînement et de la formation de handball, titulaires de certification d'état de Handball peuvent adhérer à notre syndicat. Le groupement a privilégié dans un premier temps le rassemblement des entraîneurs principaux et adjoints de tous les clubs professionnels ou amateurs, puis ensuite les professionnels de la formation des clubs, des comités et des ligues. Dans un club pro, un staff de handball c'est entre 3 et 5 personnes : un entraîneur principal, un entraîneur adjoint, un entraîneur de Centre de Formation, un préparateur physique et éventuellement un coach des gardiens. La plus part du temps l'analyse vidéo est réalisée par un des entraîneurs déjà cités. Cela étant, une nouvelle génération de préparateurs physiques issue du handball ou désirant obtenir une certification spécifique au handball est en train de voir le jour et nous avons l'assurance que les contenus proposés seront adaptés à notre activité. La DTN avec 7Master va restructurer les diplômes professionnels pour permettre des passerelles entre les différentes compétences, la démarche est engagée. On pourrait donc, dans un avenir proche, avoir un entraîneur diplômé niveau 3 ou 2 avec un certificat de préparation physique, ou d'analyste vidéo, qui lui permettrait alors d'intégrer 7Master. La porte est ouverte mais il leur faudra passer par le diplôme d'entraîneur s'ils veulent rejoindre notre Groupement des entraîneurs et des professionnels de la formation. »



Photo : © DR

CARTE BLANCHE À SÉBASTIEN BOURDIN

Lutteur de haut niveau, Sébastien Bourdin est obligé d'arrêter sa carrière en 2002 suite à une grave blessure à l'épaule.

Diplôme universitaire de préparateur physique en poche, auquel il ajoute le BEES 2 lutte, il effectue un stage au Centre de Formation de l'ASM, club qu'il ne quittera plus. Cet auvergnat entame à 40 ans sa 12^e saison chez les pros. Aujourd'hui, Sébastien est en charge de la préparation physique du groupe pro et de l'analyse de la performance.

Nous sommes dans l'individualisation à outrance avec deux réunions hebdomadaires programmées pour faire un bilan de chaque joueur avant de composer l'équipe. Il s'agit pour nous de faire le tri entre les informations objectives (GPS, cardio, bilan et examens médicaux) et subjectives (*RPE, état de forme) que nous délivre le joueur. À partir de ces données, on peut établir un programme de préparation individuelle.

Je dirai, en forçant un peu le trait, que la planification annuelle c'est fini, en tout cas pour nous à l'ASM en ce moment. Impossible par exemple de cibler un pic de forme sur tel ou tel match capital. Le pic de forme, c'est le jour où le manager dispose de tous ses meilleurs joueurs pour composer son équipe.

Nous avons une constante de 10 blessés par semaine qui nous oblige à mobiliser trois préparateurs physiques sur la réhabilitation des joueurs. Je ne connais pas d'infirmerie vide depuis longtemps, surtout depuis les 5 dernières saisons au cours desquelles nous sommes allés au bout des deux compétitions majeures (39 matchs la saison dernière).

À partir de là, il est très compliqué de planifier un programme de préparation physique sur la saison, vu le rythme des rencontres et le nombre de blessés.

Durant la saison, le travail physique sur le terrain doit se fondre dans le rugby ; fini les séances de courses d'endurance avec toute l'équipe et les entraînements en opposition.

Pour reprendre la maîtrise des événements, il faudrait non seulement supprimer les doublons mais aussi diminuer le nombre de matchs. En outre, la pression mise sur les équipes et sur les résultats crée des tensions permanentes.

Malgré ce constat qui peut paraître pessimiste, je suis bien dans mon staff ; j'ai signé, c'est dur certes, mais la passion l'emporte. Quand je vois que Franck Azéma arrive au club à 5h30 le matin pour en repartir à 19h le soir, je me dis que je ne suis pas le seul passionné dans ce club.

* RPE (Rate of Perceived Exhaustion)
En Français : Taux d'épuisement ressenti.

INITIATION À L'ANALYSE VIDÉO

Tous les entraîneurs se sont dit un jour
**« ça serait bien de montrer quelques
 séquences de matchs aux joueurs »**
 mais encore faut-il savoir comment le faire,
 trouver le bon moment et le format adéquat.

**Nous allons voir
 avec Serge Fourquet,
 analyste vidéo de l'UBB,
 comment les entraîneurs
 du secteur amateur
 peuvent mettre en place
 l'analyse vidéo en prenant
 en considération le niveau
 de leur club, des joueurs
 et des moyens mis à leur
 disposition.**

Avoir du temps est indispensable

L'analyse vidéo prend un certain temps ou un temps certain. Pour être efficient, l'entraîneur doit avoir une approche pragmatique quel que soit le niveau et la méthode utilisée.

Un cheminement bien précis est indispensable à la bonne réalisation d'une analyse vidéo.

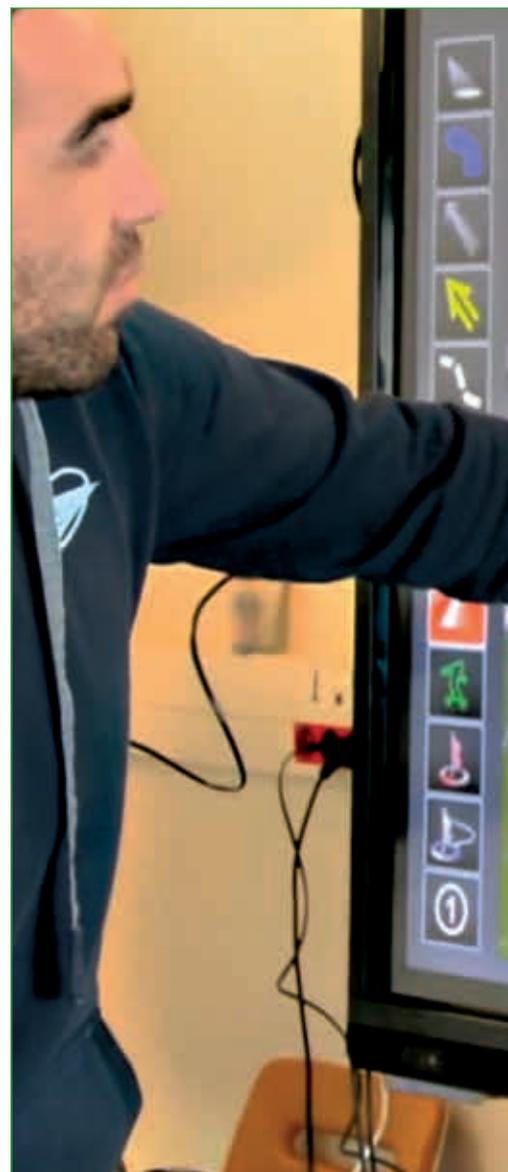
Pour commencer, la mission essentielle de l'entraîneur est de bien définir les thèmes qui seront traités (conquête, mouvement général, défense...) en fonction du temps qu'il dispose car chaque thème traité va augmenter le temps de travail.

Avec quels outils ?

La deuxième réflexion porte sur les outils dont on dispose pour effectuer ce travail. Chaque cas diffère selon la fréquence des analyses que l'on veut mettre en place et sur la volonté de l'entraîneur de le transférer lors des sessions d'entraînements.

Pour un retour ponctuel, l'utilisation de logiciels tels que « Windows Movie Maker » sur PC ou « iMovie » sur Mac est suffisante pour découper des séquences simples d'un thème choisi.

Par contre, si l'entraîneur souhaite, sur une partie ou tout au long de l'année,





traiter plusieurs thèmes ou découper l'ensemble des séquences d'un match, ces logiciels ne seront plus forcément adaptés à moins d'y passer énormément de temps. En effet, il lui sera difficile d'organiser et de classer les séquences découpées pour se créer une bibliothèque.

Pour un travail de cette qualité, l'entraîneur devra alors se reposer sur des outils spécifiques d'analyse vidéo existant sur le marché.

Si sa volonté est de ne pas investir, il peut tout de même utiliser des logiciels gratuits permettant d'effectuer une analyse rapide et la réalisation de quelques statistiques et montage vidéo.

Le choix des thèmes

Une fois la partie matérielle-logiciel réglée, se pose une nouvelle question : « Comment choisir les thèmes de travail ? ».

Les entraîneurs ont l'obligation de les lier à leur projet de jeu afin de définir un cadre de travail et de pouvoir donner un référentiel commun aux joueurs.

Par exemple, ces thèmes peuvent être :

- Global : mouvement général offensif, défensif...
- Spécifique : touches, mêlées, relance de jeu...

- Technique : plaquage, jeu au pied, passe...
- Sur l'adversaire : séquence de jeu récurrente, joueurs leaders, types d'alignement en touche...

La vraie valeur ajoutée est d'accompagner les cycles de travail réalisés lors de l'entraînement par des retours vidéo sur ces mêmes thèmes. L'objectif étant de comparer et dégager ainsi des critères objectifs de progression. De plus, si l'entraîneur annonce aux joueurs, en début de saison, un retour régulier, il est impératif de respecter ce rythme. Il n'y a rien de pire que de créer un besoin et de ne pas y répondre.

QUAND FAIRE UN RETOUR VIDÉO ?

Cette 2^e préoccupation essentielle de l'analyse vidéo est liée à la disponibilité et à la motivation des joueurs. Il faut donc prendre en compte qu'ils n'ont pas tous le même investissement et s'adapter à eux. Quel que soit le niveau, il faut éduquer les joueurs sur le travail d'analyse : **voir ou regarder est différent d'observer**.

En effet, suivant l'expérience et le niveau de compréhension de chacun, on ne perçoit pas les mêmes informations.

Par exemple : *un joueur va regarder seulement l'image autour du ballon alors qu'un joueur avec un peu plus d'expérience va regarder aussi les informations qui peuvent être prises dans des images à la périphérie du ballon.*

Ce travail débute par l'accoutumance pour les joueurs à se voir sur un écran. Pour évacuer toute la partie « prise de conscience de l'image que le joueur renvoie ou comment il se perçoit », l'entraîneur peut proposer à ses joueurs de regarder le match ou les séquences proposées juste entre eux ou alors sans faire de commentaires.

COMMENT FAIRE UN RETOUR VIDÉO ?

Cette étape passée, on peut commencer à proposer des vidéos aux joueurs accompagnées de messages écrits ou de commentaires.

L'entraîneur dispose de différents moyens pour effectuer ses retours vidéo :

La séance collective avec tout l'effectif :

Ces séances ont l'objectif de présenter et définir le référentiel commun (projet de jeu, vocabulaire...) et sont souvent réalisées pour une information descendante où l'entraîneur fait passer ses messages.

Étant difficile de créer de l'interactivité avec l'ensemble des joueurs par leur difficulté à prendre la parole en public, il est intéressant de créer des groupes durant la séance et de nommer un rapporteur dans chacun d'eux.

Dans une séance, il faut essayer de ne traiter que 2 ou 3 thèmes maximum afin

d'optimiser l'assimilation de l'information par les joueurs. Pour plus de clarté dans son message, l'entraîneur doit éviter de parler alors que l'image est diffusée à l'écran.

Si l'on souhaite tout de même le faire, il faut d'abord projeter le clip sans rien dire et ensuite le proposer de nouveau avec des explications. L'entraîneur pourra alors utiliser l'arrêt sur image, sans en abuser, pour accentuer son message.

La séance de ligne :

Ces séances permettent la définition du référentiel commun avec plus de précisions. Ici, l'entraîneur ne traitera que les parties du projet de jeu spécifique aux groupes de joueurs en présence.

La séance avec des joueurs leaders :

Ces séances font l'objet d'échanges avec les joueurs cadres afin que l'équipe s'approprie au mieux le projet de jeu ou les consignes passées.

La séance dans le vestiaire avec 2-3 joueurs :

L'entraîneur fera cette séance avec son ordinateur. C'est une forme de retour ou de présentation qui est intéressante car elle ne prend pas beaucoup de temps, elle ne demande aucune organisation ou modification de planning. Elle peut créer une discussion ou amener une réflexion avec certains joueurs. La contrainte sera de ne traiter qu'un thème bien précis.

On observe donc que les séances par petit groupe sont à privilégier afin que la transmission de message soit la plus claire possible.

Quand l'entraîneur propose un retour vidéo, il doit avoir comme préoccupation de se mettre dans une situation de confort : des petits groupes pour commencer, des séances courtes avec des images choisies qui ne laissent aucun doute sur le thème traité.

Il doit aussi mettre ses joueurs dans ce même confort (sauf exception...) : choisir des images qui ne mettent pas un joueur en particulier en difficulté sauf volonté délibérée. Il est important de noter qu'il ne faut pas négliger l'impact que peuvent avoir certaines images proposées devant un groupe de joueur.

À QUELLE FRÉQUENCE ?

Là encore, l'entraîneur devra être pragmatique et proposer un rythme qu'il pourra tenir toute la saison. Dans un premier temps, il peut être intéressant de proposer des retours vidéo dans des moments charnières d'une saison.

Par exemple : *En début et en fin de chaque cycle d'entraînement afin de travailler, comme dit précédemment, dans une logique d'accompagnement. La sélection des clips précis pourront illustrer aux joueurs leurs progrès.*

Il est aussi important de rappeler aux joueurs que la séance vidéo doit être considérée comme un entraînement, en leur demandant la même attention pour que celle-ci soit bénéfique. Pour cela, la séance vidéo doit être programmée et les joueurs informés.

A contrario, proposer une séance vidéo aux joueurs dans l'urgence est à proscrire pour éviter les effets négatifs.

L'entraîneur doit donc s'adapter aux contraintes de temps et aux besoins du moment en utilisant les différents types de séances (collective, groupe...).

SUR QUELS SUPPORTS ?

Il existe différents supports pour réaliser des retours vidéo :

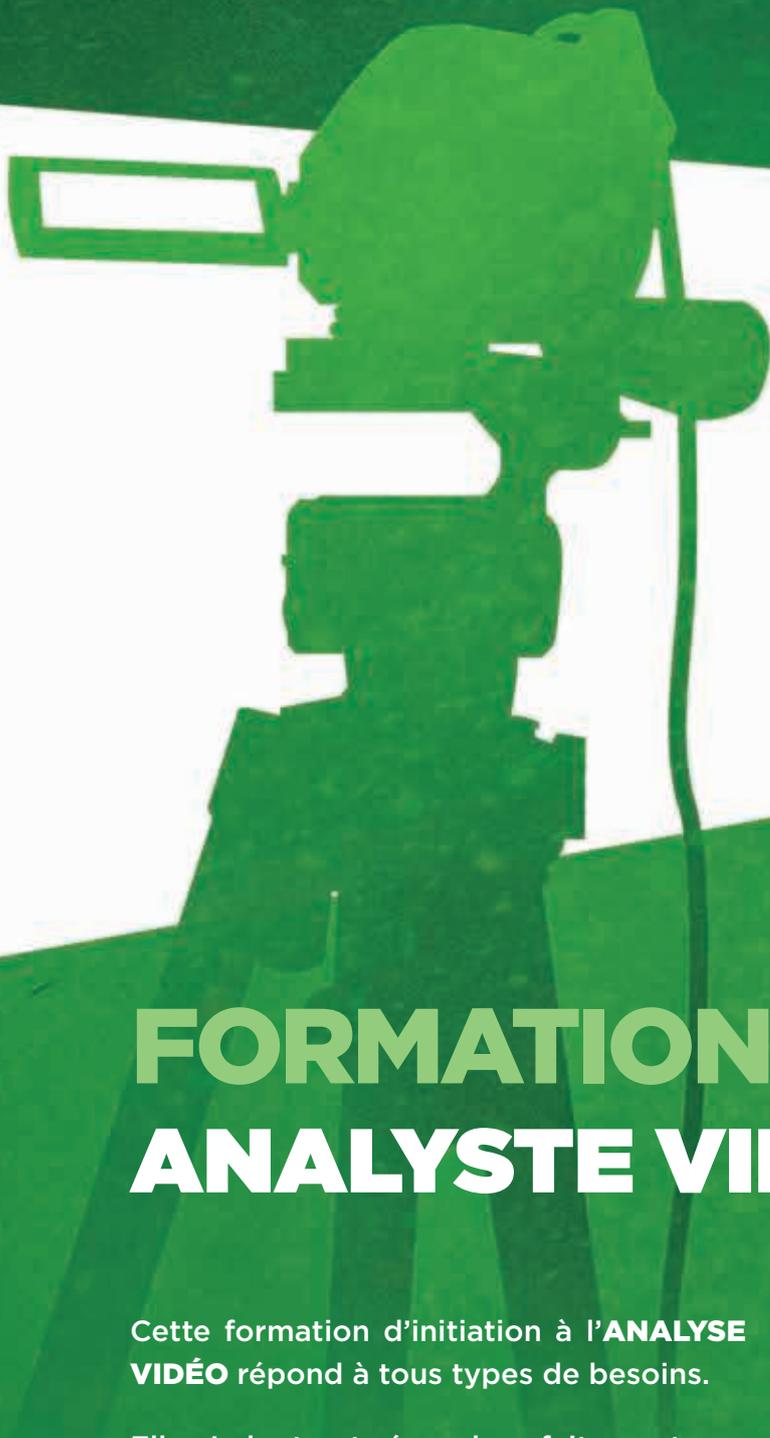
Dans une salle sur un grand écran ou TV et par le biais des différents réseaux :

L'entraîneur peut proposer des clips (avec ou sans commentaires) via Facebook, YouTube ou une plateforme de partage Vidéo. Ces moyens sont très intéressants car les générations actuelles les consultent à longueur de journées.

De plus, ils n'empiètent pas sur le temps d'entraînement et permettent de répondre à l'attente des plus motivés. Enfin, cela peut responsabiliser et concerner le maximum de joueurs qui échangeront ensuite entre eux sur les thèmes proposés.

Au club house avant l'entraînement :

Ce moyen est peut-être plus difficile à mettre en œuvre pour des raisons matérielles mais reste intéressant pour sensibiliser les moins motivés à y jeter un œil et créer une dynamique entre les joueurs.



Formateur : Serge FOURQUET

Formation spécifique

Durée et prix : en fonction du format

Possibilité de prise en charge via OPCA

FORMATION INITIATION ANALYSTE VIDÉO - RUGBY

Cette formation d'initiation à l'**ANALYSE VIDÉO** répond à tous types de besoins.

Elle s'adapte et répond parfaitement aux demandes individuelles ou collectives des **ENTRAÎNEURS** et **ÉDUCATEURS** sur les **COMPOSANTES UTILES** à l'**ANALYSE VIDÉO**.

Vous apprendrez, en présentiel ou à distance, toute la méthodologie et l'application pratique à partir de vos propres vidéos sur des logiciels gratuits et performants (mac ou PC).

Contact : nils.gouisset@techxv.org

IFER
INSTITUT DE FORMATION DES
ENTRAÎNEURS DE RUGBY

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



JE M'ENGAGE **TECHXV**

REGROUPEMENT DES ENTRAÎNEURS
ET DES ÉDUCATEURS DE RUGBY