

# TECH XV

Le Magazine des Entraîneurs et des Éducateurs de Rugby

N° 09

nov. 2011

## TECH XV INFOS

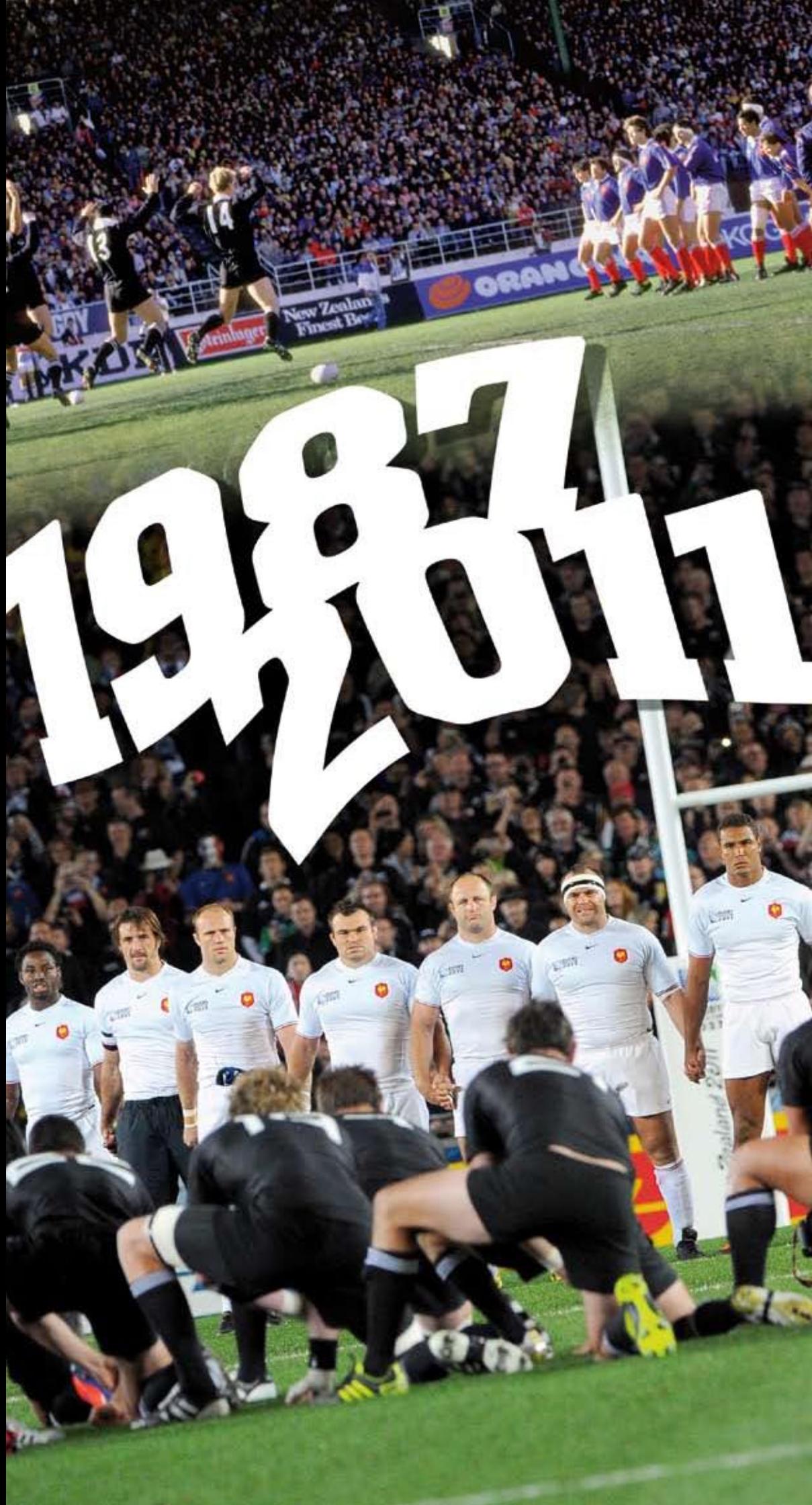
Éducateur-entraîneur :  
pilier du club ?

## REPORTAGE

Évolution du rugby à travers  
les Coupes du Monde

## TECHNIQUE & STRATÉGIE

Jouer dans la défense





# 8<sup>e</sup> Nuit du Rugby

## Trophées de la saison 2010/2011

### Les nominés pour la 8<sup>e</sup> Nuit du rugby sont :

Le meilleur Arbitre

Christophe BERDOS  
Pascal GAUZERE  
Romain POITE

Le meilleur Public TOP 14 Orange

Le meilleur Public PRO D2

L'essai le plus collectif

Le meilleur staff d'entraîneurs du TOP 14 Orange

Montpellier Hérault Rugby  
Atlantique Stade Rochelais  
Stade Toulousain Rugby

Le meilleur staff d'entraîneurs de PRO D2

FC Auch Gers  
Union Bordeaux-Bègles  
LOU Rugby

Le meilleur joueur de PRO D2

Timoci MATANAVOU (Stade montois Rugby)  
Ole AVEI (Union Bordeaux-Bègles)  
Xavier SADOURNY (LOU Rugby)

La Révélation

Jean-Marc DOUSSAIN (Stade Toulousain Rugby)  
Raphaël LAKAFIA (Biarritz Olympique Pays-Basque)  
Geoffrey PALIS (Sporting Club Albigeois)

Le meilleur joueur de TOP 14 Orange

François TRINH-DUC (Montpellier Hérault Rugby)  
Maxime MEDARD (Stade Toulousain Rugby)  
Morgan PARRA (ASM Clermont Auvergne)

Prix du Président

Rendez-vous le 28 novembre pour découvrir les lauréats et célébrer le LOU Rugby, Champion de France de rugby PRO D2 et le Stade Toulousain Rugby, Champion de France de rugby TOP 14 Orange

## Pour suivre la remise des trophées en direct, rendez-vous sur [lnr.fr](http://lnr.fr)



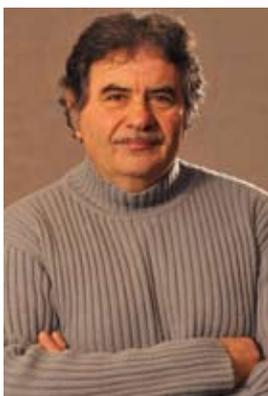
LIGUE NATIONALE DE RUGBY

avec



Partenaires officiels de la Ligue Nationale de Rugby

Création graphique : 31 MILLE



© Presse Sports

# ÉDITORIAL

## Ceci n'est pas un entraînement

### VISITE EN TERRE MAORI

24 longues années de frustrations hantées de cauchemars obsédants, enluminées au bleu de France. Presque un quart de siècle que le royaume du bout du monde implorait un dénouement favorable à cette joute planétaire. Longue attente pour ces favoris qui règnent sur le rugby mondial. La réussite de cet évènement ne laisse planer aucun doute sur l'accueil et l'excellente organisation autour du trophée Weeb Ellis. La Nouvelle-Zélande, îles de beauté, a su malgré son éloignement accueillir 20 nations et ses cohortes colorées de supporters, maillage de cultures et de traditions venues des cinq continents sans l'ombre d'une mêlée relevée.

Que ce final fût intense et indécis entre les dépositaires du haka trop souvent singés et nos coqs gavés de diatribes venues de toutes parts, après un périple semé de nids de poule. Dame réussite si bienveillante jusqu'alors ne nous a pas élus. L'insuccès a été douloureux. À la limite du cruel tant nos garçons se sont engagés dans l'ultime affrontement à l'Eden Park inscrivant le V humain signifiant avec force, la volonté de la victoire en prélude du dernier défi. Mes pensées convergent tout naturellement vers Marc Lièvremont et son staff car je sais par expérience que la défaite est parfois cruelle, surtout quand elle nous prive d'un rêve si longtemps caressé. J'ai déjà vécu cette émotion maintes et maintes fois, impression de vide autour de soit et déjà senti le souffle de la culpabilité, de ce sentiment d'inachevé comme une cicatrice qui mettra des années à se refermer. Cette défaite doit être porteuse d'espoir pour le futur du XV de France. Elle doit être accompagnée d'une véritable réflexion, déjà engagée, sur l'avenir du rugby hexagonal afin d'anticiper au mieux la prochaine échéance mondiale. La France, Nation majeure en terre d'ovalie, se doit enfin de graver son nom en lettres d'or sur cette coupe si longtemps convoitée. La tâche ne sera pas aisée. Les concurrents directs à notre équipe nationale seront animés d'un esprit de revanche, exacerbé par leur élimination qu'ils pensent prématurée. L'avènement des jeunes gallois, dignes successeurs des Barry John - Gareth Edwards - Jpr Williams, certainement l'équipe la plus séduisante de cette dernière compétition, aura à cœur, à une portée de drop des puits de mines, de donner la pleine mesure de son talent. Les pays émergents ne seront pas en reste. La qualité et la montée en puissance de certaines formations seront d'un précieux apport pour la crédibilité de la prochaine coupe du monde, à condition de leur donner en terme de récupération la même équité sportive. Soyons fiers de l'équipe de France, de la richesse et du potentiel de nos effectifs, de nos éducateurs bénévoles du fin fond de nos comités. J'ai cru entrevoir dans leurs yeux des larmes de tristesse après la défaite en finale ; dans quatre ans, j'espère qu'elles se transformeront en larmes de joie.

Jean-Louis Luneau,  
Président de TECH XV

### SOMMAIRE

#### TECH XV INFOS

Éducateur-entraîneur : pilier du club ? ..... **p.4**

#### PÊLE-MÊLE

Extraits de la rubrique interactive

« Coupe du Monde 2011 » ..... **p.7**

#### REPORTAGE

Évolution du rugby à travers

les Coupes du Monde ..... **p.8**

#### TECHNIQUE & STRATÉGIE

Jouer dans la défense ..... **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, Jean-Philippe Coyola, Nils Gouisset et Marion Pélissié  
**Création :** 31 mille | Philippe Guillot - Jordan Zucchiatti • **Réalisation :** Pure Impression - Imprimé à 2 500 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





Depuis le passage au professionnalisme, l'entraîneur de rugby a été progressivement soumis aux mêmes règles que celles de ses collègues du football. Sa durée de vie à la tête d'une équipe reste en permanence soumise aux aléas des résultats et au bon vouloir de ses dirigeants. Pour construire un projet de jeu, bâtir un groupe solidaire et une équipe compétitive, l'entraîneur réclame du temps. Malgré cette précarité inhérente au métier, les hommes de terrain poursuivent leur inlassable mission, recomposant ici et là d'improbables familles au gré des clubs où ils prêchent la bonne parole : celle du jeu et de l'indispensable solidarité des hommes qui le pratiquent. Pendant ce temps, dans l'arrière boutique du rugby français, les éducateurs des écoles de rugby forment des générations de rugbymen, la plupart du temps dans l'anonymat le plus total. Statut fragile pour les uns, bénévolat sans perspective pour les autres, le rugby Français semble vouloir ignorer le rôle primordial des ses éducateurs-entraîneurs dans la construction du club, dans l'élaboration de son projet sportif, dans le management des hommes. L'évolution des diplômes au cours des 30 dernières années a pourtant contribué à les rendre plus forts, plus compétents, mieux armés. Pourtant, les témoignages recueillis dans les pages qui suivent font parfois état d'une véritable inquiétude au sein de cette corporation.

### ENTRETIEN AVEC

Alain GAZON responsable du recrutement  
des jeunes et de la formation  
des éducateurs du Racing Metro 92  
Jimmy MARLU ancien joueur professionnel  
Christian LANTA directeur sportif  
du Sporting Union Agen Lot-et-Garonne  
Jean-Jacques CASTANET président  
du Sporting Club Albigeois  
Henri BRONCAN manager du Sporting Club  
Albigeois



© RCM

## ENTRETIEN AVEC ALAIN GAZON

Son nom ne vous dit peut-être rien ! Peut-être parce qu'il fait partie de ces travailleurs de l'ombre capables de consacrer une vie entière au service d'une passion tout en restant dans l'anonymat le plus total. C'est ainsi qu'a vécu - et que vit encore - Alain Gazon (60 ans) directeur de l'école de rugby de Massy de 1975 à 2008, aujourd'hui chargé du recrutement des jeunes au Racing Métro 92. TECH XV l'a rencontré pour mieux cerner le rôle d'un éducateur au sein d'un club, pour mieux comprendre les règles d'or de sa mission, pour toucher du doigt la réalité : l'entraîneur n'est rien d'autre que la poutre maîtresse du club ; celle sans qui le club, ne pourra ni grandir, ni durer.

**TECH XV :** Comment tout a commencé ?

**A. GAZON :** Quand je suis arrivé à Massy en 1975, l'école de rugby comptait 80 enfants environ. Quand j'en suis parti en 2008 il y en avait 300 avec 30 éducateurs. En fait, on avait 4 écoles de rugby complètes. Comment en sommes-nous arrivés là ? Mon premier travail a consisté à prêcher la bonne parole dans les écoles primaires de la ville et les cités HLM, en m'inspirant de ce qui se faisait à Viry Chatillon. Après, c'est beaucoup d'investissement durant plus de 30 ans pour pérenniser le système, avoir de bons résultats et former des éducateurs aptes à prendre le relais.

**TECH XV :** Aujourd'hui le club est plus connu pour son école de rugby que pour les performances de son équipe fanion ?

**A. GAZON :** C'est grâce en particulier à nos deux titres de champions de France cadet en 1994 et 2004, mais aussi aux joueurs formés à Massy qui évoluent en TOP 14

## JIMMY MARLU

**« JE DOIS TOUT À MASSY ;  
C'EST MON CLUB, MA FAMILLE ! »**

« Au début je n'étais pas très motivé par le rugby. Cela me plaisait mais sans plus. Il m'arrivait même de traîner dans la cité le mercredi après midi avec l'idée de zapper l'entraînement mais très vite Alain montrait le bout de son nez. Il ne m'a jamais lâché. S'il n'avait pas agi ainsi j'aurais peut-être fait des bêtises, même si a priori je n'étais pas un voyou. Ma mère et ma sœur veillaient sur moi, et Alain faisait office de père et d'éducateur de rugby. Sur le terrain il était très exigeant, très perfectionniste. En dehors c'était un véritable papa-poule. Petit à petit ce club est devenu ma seconde famille. Les parents étaient complètement impliqués dans la vie de l'école de rugby. Tout le monde a encore en mémoire la 4L d'Alain bondée de gamins, faisant la tournée des cités pour récupérer les retardataires. Je suis resté jusqu'à ce que Clermont me fasse des propositions en 98. C'est Alain Gazon qui m'a accompagné à l'ASM pour signer mon premier contrat pro. Il a toujours été à mes côtés, dans les bons comme dans les mauvais moments. En fait je lui dois beaucoup ! Des éducateurs comme lui ? Non, je crois qu'il est unique ! Si chaque club en France pouvait avoir un éducateur comme Alain, ce serait l'idéal. Aujourd'hui, je voudrai passer mes diplômes d'entraîneur pour prendre, modestement je l'avoue, le relais d'Alain. »

aujourd'hui. Je pense en particulier à Jimmy Marlu bien entendu mais aussi à Lamboley, Millo-Chlusky, Malonga, Bias, Marchois... J'ajoute que j'étais directeur de l'école de rugby et entraîneur des séniors. Une position qui me permettait de faire passer le message à travers toutes les strates du club. Règle numéro 1 : tous les éducateurs étaient issus du club. Un peu à l'image du Stade Toulousain, les entraîneurs avaient été éduqués au club, avaient défendu les couleurs du club et étaient donc porteurs de l'esprit Massicois. Règle numéro 2 : on bossait comme des fous.

**TECH XV :** Pourquoi avoir quitté Massy pour le Racing ?

**A. GAZON :** Difficile de dire non à Pierre Berbizier ! J'ai toujours eu beaucoup de respect pour le joueur et pour l'entraîneur ; l'opportunité de travailler à ses côtés constituait pour moi une immense aventure. Je suis responsable du

recrutement des jeunes entre 15 et 21 ans et en même temps de la formation des éducateurs. Je mets mon expérience au service d'un club professionnel au sein duquel je suis salarié. J'ai donc des objectifs à réaliser.

**TECH XV :** *Le fonctionnement est-il très différent de celui que vous aviez mis en place à Massy ?*

**A. GAZON :** Comme je vous le disais, il y a plus d'exigence dans le fonctionnement d'un club pro, mais en même temps l'esprit du Racing s'appuie très fortement sur les valeurs traditionnelles du rugby. Pierre Berbizier, qui a gardé une âme d'éducateur, est présent à toutes les réunions de l'école de rugby et des catégories de jeune. Il est à fond derrière nous, sachant que l'objectif c'est de parler tous le même langage. La complicité qui est la nôtre a permis de bâtir très vite quelque chose de cohérent en interne mais aussi autour du Racing avec des écoles de rugby partenaires.

**TECH XV :** *L'éducateur et l'entraîneur sont-ils toujours les piliers du club ?*

**A. GAZON :** Il faudrait qu'il le reste ou qu'il le redevienne, notamment dans certains clubs où le professionnalisme est mal vécu. Je crois qu'ils ne sont pas assez écoutés, en tous cas trop souvent sur un siège éjectable quand ils sont à la tête d'une équipe pro. La pression est tellement forte qu'ils n'osent pas s'exprimer craignant pour leur poste, alors qu'ils ont des choses à dire, des projets à défendre. Au niveau amateur de gros progrès ont été réalisés, les éducateurs sont beaucoup mieux formés et leur parole est très souvent respectée. Pour autant nos écoles de rugby manquent cruellement de bénévoles, mais en disant cela j'enfonçe des portes ouvertes car c'est le problème de beaucoup de sports aujourd'hui en France. Mais oui, pour répondre à votre question, l'éducateur et l'entraîneur sont bien les piliers du club.

### **L'ÉDUCATEUR- ENTRAÎNEUR SELON CHRISTIAN LANTA**

« Pour accomplir cette tâche, je suis persuadé qu'il faut être animé par de profondes convictions. Il est indispensable d'avoir, non seulement, une connaissance parfaite de son métier mais aussi des certitudes sur la façon de faire vivre les hommes ensemble. Autrement dit, une conception bien claire de l'entraînement au sens noble du terme. Je n'ai jamais envisagé mon métier différemment, y compris quand nous étions de purs amateurs. Le fait de ne pas pouvoir-ni vouloir dissocier la

mission de l'éducateur de celle de l'entraîneur est probablement le fruit de mon éducation et de ma culture à travers les rencontres qui ont jalonné mon parcours.

Ce qui est essentiel dans la vie, selon moi, c'est d'acquérir la liberté de choix dans tout ce que l'on entreprend. C'est à cela que je veux amener et l'homme et le joueur. Pour y parvenir, il est primordial de se sentir responsable de ses actes. Cette étape, qui ne sera franchie qu'au prix de la connaissance de soi, suppose aussi d'autres valeurs : la valeur travail et la valeur que j'appellerai communication dans le sens « écoute de l'autre »... Je ne cherche pas à passer pour le philosophe de service mais la pédagogie qui sous-tend ma méthode de management repose sur ces trois piliers : la responsabilité, le travail, l'écoute de l'autre. C'est quand ces trois conditions sont vécues et partagées dans un groupe que l'on commence à parler d'équipe ; c'est quand le joueur fait la passe au bon moment, que les séquences travaillées à l'entraînement sont reproduites avec succès en match, que le sentiment de parler tous le même langage gagne l'ensemble du groupe. On ne peut faire vivre les hommes ensemble et en harmonie qu'à travers un projet construit, cohérent, partagé... reposant sur des valeurs d'humanisme. Pour durer il faut en passer par là. J'ajoute que dans l'expertise de l'éducateur-entraîneur, on doit sentir en permanence la présence de l'éthique et de l'équité ! Entraîneur-éducateur, ou l'inverse peu importe, c'est une position que je revendique.

Et j'ai la faiblesse de penser que les clubs qui fonctionnent bien sur la durée ont à leur tête des leaders qui portent ce message. On pense au Stade Toulousain en priorité bien sûr mais ce que Pierre Berbizier est en train de réaliser au Racing ressemble beaucoup à ça. Et que dire de Clermont qui malgré 3 finales perdues en 3 ans ne s'est pas désuni. De nombreux clubs dans une telle situation auraient vidé leur staff, et se seraient offerts au passage une crise mémorable. Pas l'ASM ! Preuve que les bases de la maison étaient suffisamment solides pour digérer ces déceptions à répétition. Et le SUA me direz-vous ? Nous sommes engagés sur ce chemin. Il y a 3 ans nous sommes repartis de zéro avec des jeunes. Avec Christophe, nous avons construit patiemment. Le président nous laisse mener notre projet sportif. On a remis au goût du jour la culture Agenaise basée sur un jeu offensif. Nous nous sommes attachés à refaire le lien avec les anciennes générations du club à travers des films des années 70 et 80. Et puis surtout on a réussi

le mélange des cultures. Tongiens, Argentins, Géorgiens... plus de 10 nationalités différentes sont réunies autour d'un projet commun. Tous font des efforts pour se fondre dans le projet, pour être attentifs à l'autre, pour pratiquer ce jeu que l'on aime et que l'on revendique. La route est longue et semée de multiples embûches, on le sait, mais nous avons l'espoir de réussir parce que nous croyons en ce que nous faisons. »

### **PRÉSIDENT, ENTRAÎNEUR : L'ENTENTE CORDIALE**

Jean-Jacques Castanet et Henri Broncan partagent la même conception du rugby. Le premier vient d'accepter la présidence du Sporting Club Albigeois, alors que le second est aux commandes sportives du club depuis la saison dernière. « *Je conçois le club comme une entreprise, autrement dit je m'appuie sur des compétences tout en misant sur la durée. Il faut laisser les entraîneurs travailler dans la sérénité et donner du temps au temps. On ne construit pas une équipe en trois semaines d'autant que le club est en pleine reconstruction.* » Le discours du nouveau président est clair. Sportivement Henri Broncan a les pleins pouvoirs, aidé en cela par un staff en qui il a toute confiance : « *Dans le rugby moderne, il faut pouvoir compter sur des collaborateurs compétents, dévoués, fidèles et honnêtes. Cela fait beaucoup de qualité, je le reconnais, mais c'est un passage obligé pour faire de ce staff la poutre maîtresse du club.* » De son côté le président met tout en place avec l'aide de son directeur administratif pour consolider l'ensemble du projet : « *C'est en fait un trio qui assure la bonne marche du club, précise Jean-Jacques Castanet. L'important c'est de communiquer en permanence d'être en osmose avec son entraîneur, de partager les mêmes valeurs. Comme moi, Henri Broncan croit en la formation et en la jeunesse ; on va donc avancer dans cette direction !* » Le sorcier Gersois entraîne depuis 1973, mais malgré cette énorme expérience se sent parfois un peu seul : « *Le statut des entraîneurs est à mon sens trop précaire ; il est presque inversement proportionnel à la pression du résultat, qui elle, se fait de plus en plus forte. Et pour couronner le tout il existe malheureusement, ici et là, des gens qui sont persuadés que le pouvoir financier est synonyme de compétence. Les conséquences de cet état d'esprit sont souvent désastreuses.* »

## EXTRAITS de la rubrique interactive

# Coupe du Monde de Rugby 2011

TECH XV a proposé aux internautes de son site une rubrique interactive pour tout savoir sur la stratégie, les tactiques des équipes, l'importance du jeu au pied, les secrets de la mêlée ou bien encore les subtilités de l'arbitrage...

Rendez-vous sur [www.techxv.org](http://www.techxv.org) et participez à la prochaine rubrique interactive « **tournoi des 6 Nations 2012** »

Question de Séverine de Périgueux.

### **Existe-t-il un secteur de jeu où les Japonais peuvent déstabiliser l'organisation du XV de France ?**

Réponse de Jacques Delmas : « Sincèrement je ne vois pas où, ni comment, le Japon pourrait parvenir à inquiéter les plans de jeux tricolores lors de cette première rencontre. Je pense que la formation de Kirwan va tout miser sur la vitesse et le déplacement plutôt que le combat ; donc c'est à nous de mettre l'accent sur la densité physique en les concentrant sur les zones de ruck. Il faut que le XV de France les use, les fatigue, avant de songer à les déborder. »

Question de Michel de Sorgues.

### **N'avons-nous pas intérêt à perdre contre les Blacks pour ainsi nous retrouver dans le «tableau européen» de la phase éliminatoire ?**

Réponse d'Alain Hyardet : « C'est impossible de demander à une équipe de faire exprès de perdre. Mais, en revanche, ce que je peux vous dire c'est que le XV de France a une chance unique ; celle de jouer ce match sans la pression du résultat mais avec la pression du jeu. Je m'explique : les tricolores doivent réaliser un match plein au niveau tactique, au niveau des intentions, avec une grosse conservation du ballon sur plusieurs temps de jeu, un bon jeu au pied, une bonne conquête ! Bref un match abouti qui rassure tout le monde sur le vrai potentiel de cette équipe, après une prestation moyenne face au Japon et une première mi-temps indécente face au Canada. »

Question de Mathieu de Perpignan.

### **Dans quel état est le groupe France selon vous après cette défaite face au Tonga ?**

Réponse de Marc Delpoux : « J'ai peur qu'il ait explosé en interne. En même temps je dis ça mais je ne suis pas à l'intérieur mais bien à des milliers de kilomètres. Donc restons prudents. La problématique est simple : où il

n'y a pas de problèmes graves en interne et en 5 jours ils reforment une équipe soudée et à partir de là on peut envisager une victoire contre l'Angleterre et plus si affinités, ou bien le mal est profond et on perd notre quart de finale et là ça ressemble au Mondial de foot de l'an passé. Cela dit malgré la situation qui est loin d'être idyllique, je reste confiant pour le match de samedi face aux Anglais.

Question de Jean-Yves de Saint-Girons.

### **Après cette belle victoire tricolore, comment voyez-vous la suite des événements ?**

Réponse de Thomas Lièvreumont : « Avoir battu les Anglais samedi à Auckland ne relève pas de l'exploit, tout comme récidiver samedi prochain contre les Gallois. C'est une équipe que l'on bat dans le Tournoi assez régulièrement. Les tricolores vont donc garder les pieds sur terre jusqu'au bout s'ils y arrivent. Cela dit, sur cette Coupe du Monde, le Pays de Galles est probablement l'équipe la plus joueuse, la plus joyeuse et donc forcément la plus dangereuse. C'est sur notre expérience qu'il va falloir s'appuyer pour les contrer. Mais je l'admets, ce ne sera pas facile du tout ! »

Question de René de Paris.

### **Faut-il rester sur une stratégie minimaliste pour espérer battre les All Blacks ?**

Réponse de Jean-Philippe Coyola : « Je ne crois pas. Le risque, selon moi, serait de ne pas prendre de risques. On ne peut pas se contenter de les regarder jouer. Les Bleus peuvent, par exemple, proposer un jeu au pied long assorti d'un pressing défensif très haut pour éviter les relances. À nous aussi d'être très agressifs en défense pour récupérer quelques ballons de contre que notre trio Médard / Clerc / Palisson serait capable d'exploiter. Tout ceci après avoir rivalisé en conquête et sur le jeu au sol bien entendu...cela va sans dire ! »

Question de Marie-Hélène de Massy.

### **Si on raisonne sur un plan rationnel nous n'avons pas beaucoup de chances pour cette finale. Est-ce votre avis ?**

Réponse de Christian Lanta : « Vous avez raison. Reste que le rugby est un sport de combat et que dans le combat parfois les stratégies les plus élaborées, les plus huilées, se grippent très vite. Un collectif c'est fragile ! C'est la seule chance des tricolores. Ils sont capables, animés de ce sentiment de révolte qui fait parfois notre force, d'hurler leur rugby à la face du monde et d'insinuer le doute dans le rugby bien rodé de cette redoutable équipe. C'est donc une opposition de style... et de culture. La culture de l'exploit face à celle de la performance. En résumé, les All Blacks sont mieux armés pour remporter ce titre de champion du monde. Aux Français de me faire mentir »

Question de Martin de Saint-Gaudens.

### **Qu'est-ce qui aurait pu nous permettre de combler cet infime petit retard d'un point ?**

Réponse de Laurent Labit : « C'est difficile de refaire l'histoire d'autant que nos Bleus se sont bien battus au point que la victoire n'aurait pas été, loin de là, un holdup. Peut-être que tactiquement, il aurait mieux valu faire taper la pénalité à Damien Traille ou Dimitri Yachvili et non de la confier à Trin-Dhuc qui ne botte même pas en club. Ce que je regrette aussi c'est que l'on n'ait pas donné à cette équipe de France le temps de se roder durant les 4 dernières années. On voit bien que la charnière par exemple devait être composée de Parra / Trin-Dhuc, ou que le paquet d'avant dans son ensemble est probablement le meilleur au monde en ce moment. Bref ! Je suis déçu et frustré comme beaucoup de français je suppose. »

## Évolution du rugby à travers les Coupes du Monde



Qu'est-ce qui a changé dans le rugby en quasiment un quart de siècle ? Presque rien, si l'on jette un œil sur l'affiche de la finale de la 7<sup>e</sup> Coupe du Monde. Comme en 1987, l'édition 2011 a vu la victoire des All Blacks sur le XV de France dans l'Eden Park d'Auckland. Scénario identique donc, assorti de ce constat : le pragmatisme des équipes du sud reste une valeur sûre face à l'art de la rébellion de nos tricolores, fut-il parfois exprimé avec talent. Rien de neuf donc sur la planète ovale ?

### ENTRETIEN AVEC

Bernard LAPASSET président de l'IRB

Pierre VILLEPREUX

ancien entraîneur du XV de France,  
ancien DTN de la Fédération Française  
de Rugby

Max GODEMET DTN adjoint à la Fédération  
Française de Rugby

Yannick BRU entraîneur des avants  
au Stade Toulousain Rugby

Patrice LAGISQUET directeur de rugby au  
Biarritz Olympique Pays-Basque

Alex DEJARDIN préparateur physique  
au Sporting Union Agen Lot-et-Garonne

Pascal VALENTINI préparateur physique  
au Racing Metro 92

Michel LAMOULIE sélectionneur des  
arbitres IRB

Pierre DANTIN vice-doyen de la faculté  
des sciences du sport de Marseille,  
directeur de la chaire société sport  
et management

Frédéric BOLOTNY économiste du sport

### 1987 - 2011 !

Pourtant de l'avis général, le rugby est bien le sport collectif qui a subi la plus forte évolution au cours de ces trois dernières décennies. Tout le monde s'accorde à dire que la création de la Coupe du Monde en 1987 a ouvert une voie royale à l'arrivée du professionnalisme décrété lors de l'été 1995. Une date historique qui ne sera pas sans conséquences sur le sport réputé le plus conservateur au monde. Très vite, en effet, le rugby cherche à rattraper son retard. Dans le sillage de leurs équipes nationales, les clubs et les provinces instaurent une véritable culture du travail. Les entraînements deviennent quotidiens, la préparation physique une priorité, le résultat une exigence. Pour analyser en profondeur cette évolution, l'équipe de TECH XV s'est entourée d'experts reconnus. En ouverture des débats, le président de l'IRB, Bernard Lapasset, revient sur l'effet Coupe du Monde qui constitue selon lui, l'outil central du développement du rugby.

« Après les deux premières éditions, la Coupe du Monde 95 en Afrique du Sud nous a fait entrer de plein pied dans le monde du spectacle sportif. A l'époque, on a bien senti que plus



© I. Picarelli/FFR

## ENTRETIEN AVEC PIERRE VILLEPREUX

**TECH XV :** *L'idée même de créer une Coupe du Monde a-t-elle contribué à faire évoluer le jeu plus rapidement ?*

**P. VILLEPREUX :** C'est une évidence. Le fait de mettre en compétition tous les 4 ans les meilleures nations du monde, a déclenché une plus forte concurrence et a entraîné derrière elle, une obligation de résultats, l'arrivée des médias et des partenaires. C'est le phénomène de la mondialisation qui s'est mise en route. La première édition en 1987 ressemble plus à un Tournoi amical mais on sent bien qu'il va y avoir une suite et que nous ne sommes qu'au premier épisode d'une très longue histoire. Ce rendez-vous planétaire, tous les 4 ans, a de plus contribué à nourrir une réflexion permanente sur l'évolution des règles du rugby. En ce sens, la Coupe du Monde a été une aubaine pour le jeu. Dans un souci de le rendre plus spectaculaire et plus compréhensible par tous, l'IRB opère des changements ou précise certains points de règlement après chaque édition. Je noterai quelques exemples très marquant : le coup de pied direct en touche, le *lifting* en touche, la règle plaqueur/plaqué pour la vie du ballon... Et je suis persuadé que des modifications importantes vont être apportées à l'issue de cette 7<sup>e</sup> édition. Notamment sur le jeu au sol ; je ne serai pas étonné que l'on oblige l'équipe défendante à reculer à 5 mètres du ruck après avoir envoyé deux de ses joueurs disputer le ballon dans celui-ci. (Voir encadré Michel Lamoulié).

**TECH XV :** *Cela dit, on ne sent pas de différences notoires au plan du jeu entre 1987 et 1991 !*

**P. VILLEPREUX :** C'est vrai, le jeu reste réparti entre celui des avants et celui des trois-quarts. Les uns gagnent le ballon, les autres l'utilisent. Le joueur est au poste et effectue les tâches qui lui incombent mais ne se mêle pas des autres. On ne voit pas encore de transformation du jeu. Le trois-quart aile reste dans son couloir et ne vient pas mettre le nez dans les mêlées ouvertes. Tout est dans l'ordre.

**TECH XV :** *Le tournant est-il amorcé lors de la troisième édition en 95 en Afrique du Sud ?*

**P. VILLEPREUX :** L'histoire s'accélère ! Il y a une montée en puissance de la médiatisation autour du phénomène Jonah Lomu. L'Afrique du Sud qui vient de revenir dans le concert international remporte l'épreuve...deux mois plus tard l'IRB raye le mot amateur de ses règlements et de fait ouvre la route vers le professionnalisme. Mais au plan du jeu, il n'y a pas encore de transformations majeures

dans sa conception. Puis, très vite, sous l'impulsion des Springboks notamment, vont intervenir les premiers bouleversements. Je l'ai vécu avec l'équipe de France en novembre 1997 au Parc des Princes, lorsque les Sud Africains nous infligent un retentissant 52 à 10. Une raclée entre deux grands chelems qui nous a fait beaucoup réfléchir. Avants et trois-quarts Springboks semblaient jouer une partition commune sans se préoccuper forcément de leur poste mais plutôt de leur situation sur le terrain à l'instant T. Très vite, dès le lendemain, nous avons engagé une profonde remise en question. On a, par exemple, demandé à Christian Califano après avoir disputé une mêlée ouverte de ne pas courir forcément à la suivante mais bien de se replacer au milieu des trois-quarts pour défendre ou attaquer, selon le cas. Je me souviens très bien que lors d'un entraînement à Narbonne, nous avons avec Jean-Claude Skrela évoqué pour la première fois le principe d'utilité chez le joueur. Suis-je plus utile à l'instant T près du ballon ou loin du ballon. À partir de là tout le monde s'est mis à réfléchir sur la redistribution des joueurs, avec ou sans ballon, en attaque comme en défense.

**TECH XV :** *Le joueur pro des années 2000 est-il plus intelligent que par le passé ?*

**P. VILLEPREUX :** Ce qui est sûr c'est qu'on lui demande beaucoup plus de choses. Pour pratiquer ce rugby hyper physique et sans cesse en mouvement, le joueur a dû s'entraîner tous les jours, veiller à son hygiène de vie et être capable, techniquement et tactiquement, de s'adapter à toutes les situations. D'avoir en permanence sur le terrain ce que j'ai appelé, il y a quelques années, l'intelligence situationnelle. À l'époque on m'a collé l'étiquette d'intellectuel du rugby ; il n'en demeure pas moins que ce principe reste d'actualité. Dès que le ballon bouge, le joueur doit trouver sa place, son rôle, son utilité, et comme le jeu va très vite il doit en permanence analyser l'action dans toute sa complexité. Pour cela, il s'est doté d'un bagage technique qui lui permet de gérer un grand nombre de situations. Il a le geste technique adapté à l'action. Ce qui n'empêche pas de voir, encore aujourd'hui, des joueurs incapables de lire le jeu en pleine action. Je pense en particulier à ce trois-quart aile Irlandais qui face à l'Australie, intercepte une passe de Cooper, s'échappe pour marquer l'essai mais rattrapé par la défense, oublie des partenaires démarqués au centre du terrain. Une simple passe au pied-le coup de pied de recentrage comme disait nos anciens-aurait réglé le problème... mais il n'a pas pris l'information, n'ayant pas su lire la situation.

rien ne serait comme avant. Logiquement, deux mois plus tard, l'IRB déclare le rugby *open* et non plus amateur. En 10 ans, notre sport a rattrapé son retard tout en gardant ses valeurs, cette fameuse Référence Rugby que le monde entier nous envie. La Coupe du Monde a fait passer notre jeu de sport régional confidentiel, à une dimension planétaire. Cette universalité qui gagne le rugby permet d'élargir sa base avec l'arrivée de nouvelles nations. La Coupe du Monde 2019 au Japon sera, à mon sens, un nouveau tournant à négocier dans l'histoire de notre sport. De nouveaux territoires, de nouveaux joueurs, de nouvelles formes de jeu, de nouvelles règles pour le rendre encore plus spectaculaire, voilà notre modèle de développement ; il est basé sur la volonté d'en faire le sport majeur du 21<sup>e</sup> siècle. La Coupe du Monde en Nouvelle-Zélande a été vécue comme une grande fête sportive et populaire à l'échelle de la planète. C'était déjà le cas en France en 2007.»

**TECH XV :** La Coupe du Monde a-t-elle contribué à gommer les particularismes ? Va-t-on vers une mondialisation du rugby ?

**P. VILLEPREUX :** Le Nord reste toujours plus axé sur la conquête et le Sud sur le mouvement. Des conceptions qui se retrouvent dans les formes de jeu proposées dans les championnats respectifs des deux hémisphères. Ce qui est intéressant à analyser lors d'une Coupe du Monde, c'est justement la confrontation de ces styles de jeu. Et au milieu, il y a ces nations émergentes qui proposent un rugby de plus en plus élaboré et dans lequel le mouvement semble une règle, un peu à l'image du Japon. La progression de ces équipes est aussi, à mon sens, le fruit

de la politique de l'IRB qui contribue au développement du rugby partout sur la planète. Mais sur cette édition, je n'ai pas vu de nouveautés en termes de stratégie, si ce n'est ces défenses omniprésentes capables de se replacer tellement vite que toutes les velléités offensives sont rapidement étouffées dans l'œuf.

**TECH XV :** Et notre équipe de France, comment analysez-vous sa performance sur ce Mondial ?

**P. VILLEPREUX :** Notre TOP 14 est une compétition de résultats et non de performances rugbystiques comme le propose le Sud. Le premier est très attrayant en termes de suspens et reste un excellent produit marketing. Mais il ne prédispose pas

à l'initiative, à la créativité. Cela se retrouve dans le jeu de notre équipe de France qui a du mal à concrétiser des séquences de jeu pourtant bien entamées. Un peu comme si à un moment crucial, nos joueurs ne lisaient pas l'action de la même manière, comme s'ils n'étaient pas dotés du même logiciel. Cela étant, la performance de notre équipe de France en finale est synonyme de l'utilisation d'un potentiel qui existait depuis un moment. C'est le jeu que le staff voulait mettre en place. Maintenant la question est : pourquoi n'arrivons-nous pas à atteindre cette permanence dans la qualité du jeu produit ?

## CE QUI A CHANGÉ EN 20 ANS

Le jeu effectif **+38 %**

Réduction progressive des phases ordonnées au **profit des phases dynamiques**

**3 fois plus** de regroupements 150/m.

Plus de **400 situations** au contact (>25/Joueur)

Les **enchaînements de jeu** sont moins nombreux mais **plus longs** 85/130 (6 fois plus d'enchaînements de jeu de plus de 40 sec)

L'équipe en possession du ballon **maintient la possession 13/14** dans les percussions

**Plus 100%** de plaquages (dont 90 à 95 % réussis pour espérer gagner un match)

Le **nombre** moyen de **passes a doublé** (280 par match)

Les **avants** font proportionnellement **moins de passes**

Les **avants reçoivent** proportionnellement **3 fois plus de passes** aujourd'hui

Il est marqué **50%** d'essais de plus

Les **différences** se font sur la **façon d'utiliser le ballon :** conception de jeu et stratégie

## Temps de jeu

**Max Godemet, DTN adjoint de la FFR, nous dévoile les grandes étapes qui ont marqué l'évolution du jeu. De la Coupe du Monde 1987, à celle qui vient de se dérouler en Nouvelle-Zélande, le rugby est probablement le sport collectif qui a opéré la plus forte mutation. L'arrivée du professionnalisme en 1995 n'est pas étrangère à ces bouleversements. Du stade confidentiel, il est passé en l'espace de 25 ans au statut de troisième événement sportif de la planète. Qu'est-ce qui a changé, pourquoi, comment ? Quelles conséquences sur le jeu et sur les hommes. Analyses et commentaires !**

Les matches durent toujours 80 mn mais on est passé de 20 mn de temps de jeu effectif à quasiment le double. C'est à mon sens le passage au professionnalisme qui a entraîné ce profond bouleversement. L'hémisphère sud a voulu très vite un jeu plus attractif, avec un modèle de compétition capable de concurrencer des sports déjà implantés comme le rugby à 13, le cricket, l'Australian Rules. Le rugby devient, au milieu des années 90, un produit commercial avec des conséquences dans tous les domaines. Sur les règles, sur les méthodes d'entraînements, sur la préparation physique du joueur. Résultat, il y a aujourd'hui dans un match 6 fois plus d'enchaînement dépassant les 40 secondes ! Autre chiffre qui peut paraître anecdotique : la

durée de la mi-temps ! Ce n'est évidemment pas du temps de jeu effectif mais on est passé de 5 mn à 15 mn en 20 ans. Pourquoi ? Parce que ce temps supplémentaire permet aux télévisions qui retransmettent le spectacle d'engranger de nouvelles recettes publicitaires. En même temps, les staffs en profitent pour redéfinir une stratégie de jeu grâce à la vidéo et aux données statistiques de la première période, tout en augmentant la récupération des joueurs. Auparavant, le message du capitaine suffisait pour donner quelques recommandations, motiver ses coéquipiers, et cela sans sortir du terrain. Aujourd'hui, l'entraîneur a pris le pouvoir et avec l'aide de son staff fait appliquer de nouvelles consignes pour la suite du match ».

## CE QUI A CHANGÉ EN 30 ANS

	1980	2010	≠
Jeu effectif/Durée d'un match	30 %	45 %	+ 50 %
Durée moyenne d'un enchaînement	16. 30 sec	45 sec	+ 170 %
Regroupements/Match	46	186	+ 400 %
Passes/Match	149	300	+ 100 %
Jeu au pied/Match	76	37	- 50 %
Mêlées/Match	31	14	- 50 %
Touches/Match	52	22	- 60 %

© I. Pireire/FFR Sources : Max Godemet



© L. Picard/IFRR

### « PLUS DE PASSES PLUS D'ESSAIS »

Leur nombre a doublé. Plus exactement nous sommes passé en 30 ans de 149 à 300 passes en moyenne par match. C'est la conséquence directe de l'augmentation du nombre de regroupements (rucks), qui eux, ont été multipliés par 4. On en compte en général entre 130 et 150 par rencontre. Au détriment de la mêlée et de la touche qui ont vu leur nombre divisé par deux.

Le mouvement et la vie du ballon sont devenus des impératifs tactiques et les garants du spectacle. Toutes les équipes sont passées maîtres dans le domaine de la conservation du ballon. Les avants reçoivent plus de passes que par le passé, mais en revanche en font moins, car dès qu'ils ont la balle ils préfèrent passer par le sol pour fixer la défense. Mais il est intéressant de remarquer, que les équipes dans lesquelles les avants se font presque autant de passes que les trois quart sont les équipes qui gagnent. Ce qui signifie que le soutien est permanent, que la volonté de jouer « debout » est omniprésente et que par conséquent les franchissements sont plus nombreux. Le nombre d'essais a ainsi progressé de 50% en 20 ans.

### COURSES, CONTACTS, RÉCUPÉRATION

Le rugby moderne est devenu beaucoup plus exigeant à tous les niveaux. Il faut savoir que certains enchaînements de jeu sont totalement privés de phase de récupération. Ce fut notamment le cas sur le match France/Angleterre 2010 pour 30% des enchaînements. Tout le monde, avants compris, court en moyenne 7 km par match. Richie Mac Caw se permet même de courir 8 469 m, dont plus d'un km à une vitesse comprise entre 19,8 et 27 km/h. Le GPS que l'on colle sur le dos du joueur nous renseigne avec précision sur ce genre de performances. Ajoutons les 25 contacts minimum encaissés au cours de la partie, les 5 ou 6 plaquages reçus et les 7 ou 8 infligés à l'adversaire et vous aurez une petite idée de l'intensité physique qui est demandée au joueur. David Ellis, le monsieur défense du XV de France a établi des statistiques qui mettent en évidence l'influence du plaquage sur le résultat final. Pour remporter un match, une équipe doit impérativement réussir 90 à 95% de ses plaquages. Enfin on mesure l'impact reçu (le G : Unité d'accélération), comme les pilotes d'avion de chasse. Il faut préciser que les joueurs des années 80 auraient affiché les mêmes performances s'ils avaient bénéficié des mêmes méthodes et cadences d'entraînements.

### COUPE DU MONDE 99 : LE VIRAGE !

S'il fallait donner une date, j'évoquerai le Mondial 99. C'est à partir de là que l'on a assisté à l'éclosion de systèmes de défense très élaborés.

Les Australiens qui nous avaient battus en finale sont arrivés avec des staffs pléthoriques et des moyens logistiques en rapport. La prise de statistiques en direct, pour analyser ses points forts et ses points faibles ainsi que ceux de l'adversaire datent de cette époque. L'arrivée du professionnalisme dans un sport, quel qu'il soit, se caractérise par le renforcement du système défensif. Il y a eu ensuite cette montée en puissance de la préparation physique qui, à mon sens, a atteint aujourd'hui ses limites.

Reste que je ne vois pas d'avancée majeure sur ce Mondial, qui est un peu décevant en termes de jeu proposé. Le travail va maintenant consister à améliorer le bagage du joueur sur tout ce qui concerne la lucidité dans l'action. Malgré la multiplicité des contacts, la vitesse des courses, le joueur doit apporter des réponses tactiques, réaliser des gestes appropriés, et le tout de manière presque instinctive.

# À vos postes !

**YANNICK BRU,  
LE TALONNEUR -  
ENTRAÎNEUR ...**

« Le talonneur reste le relais de l'entraîneur des avants. Il est impliqué sur toutes les phases de conquête. Il doit être capable d'analyser et de traiter de nombreuses informations récoltées pendant la semaine pour donner de la plus value au paquet d'avant.

Sauf que le niveau de détail a sensiblement augmenté avec tous les outils d'analyse qui sont à notre disposition. C'est réellement le deuxième entraîneur des avants, en tout cas c'est ma définition du poste. Au plan athlétique le talonneur est plus grand, plus lourd, plus musclé. Le poste a suivi l'évolution du jeu. Un bon talonneur c'est un joueur très explosif capable de passer très vite à sa vitesse maximale, qui touche beaucoup de ballon départ arrêté, pouvant sur quelques appuis franchir la défense.

Au plan mental son caractère s'est renforcé : de nos jours c'est un guide pour ses coéquipiers, celui qui sait prendre des décisions, donner l'exemple souvent et toujours rester crédible sur un match. Il est le porte-parole de la première ligne et de la mêlée car c'est lui qui sent le mieux les forces, c'est lui qui est capable de mettre des mots sur une souffrance ou sur un succès en mêlée.

C'est le cerveau de la mêlée à n'en pas douter. »

**... LE PILIER DROIT  
ET LE DEUXIÈME LIGNE**

« À l'image de Nicolas Mas, d'Owen Franks ou de Census Johnston, c'est le pilier droit qui a le plus évolué en 20 ans : sa capacité physique, sa robustesse en mêlée, son explosivité, sa faculté de déplacement... et de récupération, sont tout autant d'indicateurs qui mettent en lumière la transformation radicale du poste.

Ils sont devenus de vrais décathloniens capables d'enchaîner des temps de jeu faits de combats, de courses, de poussée en mêlée ; comme les deuxièmes lignes affichant eux aussi des statistiques impressionnantes. Ceux sont eux qui courent le plus, réalisant le plus de déblayages et de plaquages.

Nous sommes passé d'un effort rude, mental, obscur le plus souvent, à une vraie discipline de décathlonien. Ce sont les deux postes où la transformation en termes de prérogatives est la plus notable depuis la création de la Coupe du Monde.

J'ajoute que ce n'est pas faire injure aux piliers et aux deuxièmes lignes des années 80 qui méritent eux aussi tout notre respect.

C'est le jeu qui a changé et les joueurs qui se sont adaptés. »

**PATRICE LAGISQUET,  
L'AILLIER,  
ÉLECTRON LIBRE**

« Il a gardé ce rôle de finisseur, mais en même temps le rugby moderne lui demande de plus en plus de disponibilité. Que ce soit au niveau offensif en venant, comme Nalaga, se proposer au ras des regroupements, ou défensivement sur les ballons hauts...ou dans le jeu au pied ! L'aillier moderne doit être capable de quitter sa position pour rentrer dans l'intérieur du terrain et venir défier et fixer la défense. Ce qui a changé en 20 ans c'est cette capacité à lutter, à combattre, comme les autres joueurs. Il est plus dans l'anticipation surtout au niveau défensif sur le troisième rideau. La professionnalisation annonce toujours, et dans n'importe quel sport collectif, l'avènement de l'organisation défensive. Sur le plan offensif on peut ajouter que les All Blacks et les Toulousains ont été précurseurs dans les années 80, notamment dans l'animation du fond de terrain. C'est encore un secteur qui constitue un atout dans le jeu proposé par l'équipe de France. Chaque Coupe du Monde est l'occasion pour un trois-quart aile, de s'illustrer. J'ai encore en mémoire John Kirwan (aujourd'hui entraîneur du Japon) en 1987, Campese en 91, Lomu en 95 et 99... Aujourd'hui celui qui m'impressionne réellement c'est Zag Guilford aillier des Blacks ; il sait absolument tout faire. Enfin, sur ce Mondial, je suis content de constater qu'un aillier Français, Vincent Clerc, occupe la première place du podium. »

© J. Picarelli/FFR

## Citius - Altius - Fortius

« plus vite, plus haut, plus fort », devise des Jeux Olympiques modernes proposée par Pierre de Coubertin à la création du Comité International Olympique en 1894.

**Les premiers préparateurs physique sont apparus à la fin des années 70, à Agen, Toulon ou Béziers. Ces professeurs d'EPS, chargés de la condition physique, souvent issus de l'athlétisme ont eu le mérite de faire passer la préparation physique du stade artisanal à des activités plus rationnelles, à une programmation des efforts, à l'introduction de la musculation. Fini les tours de terrain, les interminables séances d'abdos ! Place désormais aux premiers tests d'évaluation, aux programmes d'été, à la technique de course, à la vitesse et à la musculation... La machine de la préparation physique se met petit à petit en marche au cours des années 80.**

Les travaux de la DTN en la matière, les stages de Marciac entre autres enclenchèrent alors les études sur les analyses des contraintes et des tâches en rugby. C'était l'époque de « l'entraînement intégré » qui laissait beaucoup de place au développement physique à travers la spécificité et les réalités du jeu de rugby, en fonction des postes. Au milieu des années 90, chaque club de première division a son préparateur physique. Au cours des années 2000 ce sont de véritables staffs spécialisés qui voient le jour. Alexis Dejardin et Pascal Valentini analysent pour nous l'évolution de la préparation physique (PP) et son influence sur le joueur et donc sur le jeu.

### LA RÉVOLUTION EST EN MARCHÉ

**P. VALENTINI :** Lors des Coupes du Monde 87 et 91, l'information circule dans les staffs. La préparation physique est dans toutes les conversations. Tout le monde regarde ce qui se fait ailleurs et notamment chez les All Blacks avec Jim Blair qui est le premier référent mondial dans ce domaine. À partir de 95, où l'on mesure déjà l'importance de l'impact, de la force, de la puissance avec le phénomène « Lomu » et jusqu'en 2003 avec une équipe d'Angleterre qui est à son apogée de sa puissance, la P.P. devient la priorité du rugbyman, le prérequis incontournable de la construction du joueur.



© Presse Sports

**A. DEJARDIN** : A partir de 95 les joueurs désormais disponibles en journées, découvrent les salles de musculation, avec parfois quelques excès. Le travail prit de l'ampleur dans les domaines de la course aérobie avec l'avènement important du travail intermittent et les séquences de travail intégré à l'activité rugby, entamées au cœur des années 90. Le début des années 2000 est marqué par la multiplication de tests physiques : évaluation aérobie, lactiques, d'endurance, de résistance musculaire. La force et la vitesse de détente sont également examinées à la loupe.

### LE VIRAGE DU PROFESSIONNALISME

**A. DEJARDIN** : Avec l'avènement du professionnalisme, l'arrivée de plus en plus massive de joueurs étrangers en provenance de l'hémisphère sud accentue le processus. Leurs méthodes d'entraînement physique sont basées sur un gros travail de force et d'endurance musculaire ; du *cardio-training* en plus de la course traditionnelle, du travail répétitif lactique laissant également beaucoup de place à un couplage spécifique rugby. (skills, travail spécifique, défense...) Il semble maintenant, au vu des pré-saisons actuelles, qu'on soit parvenu à réaliser l'amalgame de ces différentes approches. Le couplage « athlétique-musculation » occupent les étés de tous nos joueurs car les clubs du TOP 14 consacrent au moins 3 à 4 semaines à un travail purement physique... avant de continuer leur P.P. au travers de l'activité rugby.

**P. VALENTINI** : Le préparateur physique, qui n'était jusque là qu'un complément du kiné, devient, de par la volonté des entraîneurs, un maillon indispensable du staff. Très vite les

demandes des coaches se font plus précises : gestion de la saison et de l'intersaison, la bi-programmation, comment préparer un groupe harmonieusement en fonction des différents objectifs de la saison. Le plus haut niveau a intégré des nouvelles technologies, à l'image du GPS, (véritable boîte noire des capacités physiques du joueur) qui renseigne l'entraîneur sur les mètres parcourus et leurs vitesses, sur les impacts reçus, les positions tactiques et dynamiques sur le terrain. Toute cette préparation physique auquel le joueur est soumis, s'accompagne bien entendu d'un suivi médical et physiologique très pointu, afin de surveiller son effort, de mesurer sa forme et de prévenir les blessures.

### L'INFLUENCE DES RÈGLES SUR LA P.P.

**A. DEJARDIN** : Le *coaching* est devenu un secteur très tactique pour les joueurs de première ligne et de fait, on ne prépare plus un pilier pour disputer un match entier. En revanche on va le programmer pour être à son maximum entre 45 et 60 mn. Ce qui va forcément faire évoluer les méthodes d'entraînement que l'on va lui appliquer en termes de travail aérobie ou d'explosivité.

Les notions d'*impact-player* ou de *match-winner* procèdent de la même logique de préparation.

Les règles de nettoyages et de luttes pour le gain ou la conservation de la balle après plaquages, ont développé le gainage, la capacité de résister aux poussées horizontales et à lutter pour conserver ses appuis. Le non-dégagement en touche après retour dans les 22 et de façon plus générale le souci de conserver le ballon dans l'aire de jeu ont développé l'aspect continuité dans l'effort de

remplacement et par conséquent, l'aptitude aérobie et la concentration.

**P. VALENTINI** : L'autorisation du *lift* en touche a eu des conséquences très concrètes sur la préparation physique. Pour soulever un joueur de 110 kg en touche, il faut encore améliorer sa force et sa puissance ; quant au sauteur, il va devoir renforcer son gainage pour une fois dans les airs réaliser au mieux tous les gestes dans la récupération de la balle et sa transmission. Autre problématique : comment amener le joueur à être capable d'accélérer encore en fin de match, sur 4 ou 5 actions qui peuvent s'avérer déterminantes ? Par un travail de musculation sur, notamment les muscles pousseurs, ceux du sprinteur, par des séances de sprint court, par des répétitions d'accélération.

### VERS OÙ VA LA P.P. ?

**A. DEJARDIN** : Il faut toujours avoir à l'esprit le rapport biométrique optimal « masse musculaire-poids-taille ». Nous allons dans tous les sports, vers des silhouettes bien équilibrées, en harmonie, même si les masses musculaires sont très importantes (Teddy Riner, les nageurs, Usain Bolt...). Au sommet de la pyramide, la priorité est déjà donnée au rapport « poids-masse musculaire-puissance ». La formule magique du joueur moderne sera de développer le maximum de force dans le minimum de temps. Conclusion pas de kilos superflus mais des kilos utiles, donc exploitables.

**P. VALENTINI** : Je suis persuadé, qu'au cours des prochaines années, la priorité sera donnée à la qualité athlétique du joueur de rugby. Qualité naturelle s'entend, ce qui suppose une démarche spécifique lors de la phase de détection. Plus le rugbyman affichera des qualités athlétiques importantes plus rapide sera son apprentissage du haut niveau, plus vite se fera sa récupération. Et plus vite il pourra se remettre au travail. On va vers une double exigence : atteindre un très haut niveau rugbystique et athlétique, savoir conjuguer le talent physique et le talent technique. C'est déjà le rugby d'aujourd'hui.



© I. Picard/FFR

## L'ESPRIT DU JEU, L'ART DE LA RÈGLE ET RÉCIPROQUEMENT !

De tout temps le législateur a fait évoluer les règles du rugby pour maintenir une triple exigence : la sécurité du joueur, la continuité du jeu et une lutte équitable entre les deux équipes. Quand l'un de ces trois grands principes est attaqué par le comportement - individuel ou collectif - des joueurs sur le terrain, le législateur précise ou modifie la règle, et si nécessaire en crée une nouvelle. Ceci dans le but de rester fidèles aux principes de ce jeu. Exemple la **Pénal-Touche**, comme l'explique Michel Lamoulié, sélectionneur des arbitres au sein de l'I.R.B :

« C'est une longue histoire qui commence en 1992, quand le coup de pied de pénalité botté en touche est récupéré par l'équipe qui a botté le ballon, à l'endroit où celui-ci est sorti. En 96, l'équipe fautive doit se replier à 10m avant de faire action de jeu. En conséquence, cette année là de nombreux Coups de pied de pénalité (CPP) et coups de pied francs (CPF) sont joués rapidement à la main accentuant ainsi la rapidité et la continuité du jeu. La même année, le *lifting* en touche est autorisé assurant ainsi une conquête à 90%. La conjonction de toutes ces nouvelles règles inspirent les entraîneurs au point que Nick Mallet, en 1997, est probablement le premier à imaginer la **Pénal-Touche**. Toutes les conditions sont en effet réunies pour que le bénéficiaire de la pénalité accordée dans les 22 adverses, préfère expédier le ballon en touche le plus près possible de la ligne de but au lieu de jouer rapidement la pénalité à la main ;

il suffira ensuite de conquérir le ballon sur son propre lancer, facilité en cela par le *lifting*, et dans la foulée de construire un *maul* qui ira s'écrouler dans l'en-but. L'essai est imparable, l'équipe pénalisée n'ayant quasiment plus les moyens de défendre...certaines **Pénal-Touche** se jouant sur la ligne même de but ! Le législateur qui est le garant de l'esprit du jeu ne pouvait pas rester sans réaction face à cette perversion. »

C'est alors que fut décidé en :

1998 : La ligne de remise en jeu ne doit pas se trouver à moins d'un mètre d'une ligne de but. Mais cela ne suffit toujours pas. La défense est impuissante.

2000 : La ligne de remise en jeu ne doit pas se trouver à moins de 5 mètres d'une ligne de but. Un certain équilibre s'installe, synonyme d'équité.

2008 : Comme il est toujours difficile de défendre sur un *maul* à 5 mètres de la ligne le législateur autorise de façon expérimentale l'effondrement de celui-ci. Au cours de cette saison peu d'essais ont été obtenus sur **Pénal-Touche**.

2010 : Retour à l'interdiction d'effondrer le *maul* pour respecter le principe de sécurité du joueur. Et Michel Lamoulié de conclure : « Aujourd'hui les essais sur **Pénal-Touche** sont plus rares même si la tactique est toujours d'actualité. En intervenant sur la règle, le législateur est parvenu à rééquilibrer les rapports de force sur ce secteur du jeu, en demandant notamment aux arbitres d'être très attentifs à la construction du *maul*. La **Pénal-Touche** n'est qu'un exemple mais la mêlée a connu elle aussi de profonds bouleversements au cours de ces 20 dernières années. »

## DERNIÈRE MINUTE !

Dès la Coupe du Monde terminée, la Commission de propositions d'évolution des règles a démarré ses travaux. Ce groupe de travail, placé sous l'égide de l'IRB et dirigé par l'Anglais Steve Griffith et le Néo-Zélandais Paddy O'Brien, est composé d'un représentant par nation. Y figurent notamment Augustin Pichot pour l'Argentine, Graham Mourie pour la Nouvelle-Zélande, Rob Andrew pour l'Angleterre et Joël Dumé pour la France. La Commission qui remettra son rapport au Conseil du Board avant la fin du mois, a entamé une réflexion qui porte sur trois secteurs du jeu : la mêlée, le jeu au sol et le rôle de l'arbitre vidéo. D'après nos informations les commandements de la mêlée semblent faire l'objet de discussions nourries, tout comme le rôle de l'arbitre vidéo dont les prérogatives pourraient être élargies. Reste le jeu au sol, le « problème » du jeu au sol serait-on tenté de dire ! Et là, il ne s'agirait pas de réécrire la règle mais bien de trouver des moyens plus efficaces de la faire respecter. C'est probablement en termes de *timing* que la dite Commission pourrait faire des propositions. Selon Joël Dumé, (DTNA au sein de la FFR), les équipes qui multiplient les *pick and go*, notamment en fin de match pour protéger le score, pourraient être amenées à sortir le ballon beaucoup plus rapidement du ruck, sous peine d'être pénalisées. Des expérimentations dans ces trois domaines devraient voir le jour en 2012.

## C'est quoi ta bande ?

### RENCONTRE AVEC PIERRE DANTIN !

(VICE-DOYEN DE LA FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT DE MARSEILLE. DIRECTEUR DE LA CHAIRE SOCIÉTÉ SPORT ET MANAGEMENT)

**TECH XV** : *Qu'est-ce qui a changé chez le joueur, entre celui de la « bande à Fouroux » qui en 87 disputait la première finale de la Coupe du Monde et celui de « la bande de sales gosses » qu'a managée Marc Lièvremont sur cette Coupe du Monde ?*

**P. DANTIN** : C'est, fondamentalement, le rapport du rugby à la société. Dans les années 80 le joueur restait fidèle toute sa carrière à son club dont il portait la culture. Quand il arrivait

en équipe de France, dans ses bagages il y avait cette culture, ses valeurs, ses repères identitaires, son affect. Quand à la méthode de l'entraîneur, Fouroux en l'occurrence, elle consistait alors à faire l'apologie de ces différentes cultures, puis de les mettre en synergie pour aboutir à la fusion du groupe. Quand il choisissait une première ligne à 100 % Basque, c'était tout le pays Basque qui poussait dans la mêlée. L'équipe en rugby est un outil identitaire précieux qui passe essentiellement par la fusion. D'ailleurs les joueurs de l'époque, interrogés aujourd'hui, 25 ans plus tard, le formulent clairement en disant : « Rien n'était plus important que le groupe et ce qu'il représentait pour nous ; avec Jacques, c'était fusionnel ; entre lui et

*nous c'était à la vie à la mort ! »*

**TECH XV** : *Et le rugbyman professionnel que nous connaissons aujourd'hui en 2011 comment le définiriez-vous ?*

**P. DANTIN** : De nos jours, il est avant tout porteur de sa propre image et évolue dans trois univers : son contrat de travail et son contexte de valorisation, son club, et son espace médiatique. Le chemin pour arriver à l'équipe, au groupe fusionnel est plus complexe. Le joueur doit abandonner sa propre image pour se mettre au service du groupe. C'est à l'entraîneur d'amener le joueur à cette rupture en facilitant la transaction. À un moment donné, le pacte sera essentiel pour permettre l'installation de la dynamique de groupe. Mais il y a un ordre à respecter :

il faut des joueurs autodéterminés, en osmose avec le groupe, pour que s'opère la fusion des affects et que naisse l'équipe.

**TECH XV :** *D'aucuns redoutent la footballisation du joueur de rugby. C'est une menace réelle selon vous ?*

**P. DANTIN :** Je ne crois pas, même si on individualise de plus en plus la performance, même si on attend de ce sport qu'il offre des icônes, façon football. Le rugbyman ne peut pas échapper à son destin. Il doit incarner l'équipe et aller au combat en son nom. Et quand on va au combat, on est forcément authentique, sincère... et jamais caché ! Même Chabal n'échappe pas à la règle. Après avoir critiqué maladroitement les arbitres, il est en quelque sorte redevenu un simple joueur de rugby prêt à repartir au combat. Dans son rôle de consultant lors de la Coupe du Monde il a défendu les valeurs du rugby et a su faire partager les moments forts du groupe. C'est bien la preuve que le rugby éduque par nature. C'est sa valeur sociale fondamentale. Ce n'est pas à l'opinion de faire le rugby à son image, en le transformant en un objet de consommation émotionnel furtif, mais bien au rugby d'éduquer l'opinion. Et le fait d'être devenu professionnel, de s'être ouvert aux médias et à la communication tout azimut ne change rien au message dont le joueur est historiquement et culturellement porteur.

**TECH XV :** *En fait le comportement du joueur*

*n'a pas beaucoup changé ?*

**P. DANTIN :** Effectivement, il reste autodéterminé, responsable et assumant sa propre réalité pour mieux s'en extraire afin de progresser. Ce sont les piliers forts de la motivation, ceux qui caractérisent le sportif de haut niveau. Le rugbyman évolue dans cette réalité, d'autant que la pratique de son sport l'invite à l'humilité permanente. Même s'il est de plus en plus soucieux de son image et de son compte en banque, ce qui est somme toute assez humain. Reste la culture du sport dans laquelle il évolue, et là, il faut bien reconnaître que les choses n'ont pas beaucoup changé. En France, nous continuons à fonctionner sur une culture de l'exploit, du héros et bizarrement, régulièrement, nous en étonner. Mais c'est notre Histoire qui est ainsi, et le sport Français en est une des traductions. Combien de fois avons-nous demandé à nos équipes, d'être capables de sauver la patrie en danger, d'être héroïques le jour « J », de renaître quasiment de leurs cendres, de sauver leur honneur ! La spécificité du sport français et du rugby en particulier c'est d'être imprévisible, d'offrir des actes héroïques qui sont vécus comme l'expression pure du talent. Nos adversaires Anglo-Saxons, eux, sont plutôt engagés dans une culture de la performance celle qui présuppose une relation méthodologique au sport. La méthode prévoit et la performance est là pour valider la



© Presse Sports

démarche le plus souvent possible. Ce n'est rien d'autre que l'histoire des relations entre les deux finalistes de la Coupe du Monde. La méthode s'est imposée certes, mais les Bleus, bien que battus, nous ont offert un match **héroïque** ! L'histoire de ce jeu retiendra probablement la double réalité de cette rencontre.

## TECH XV CLOS CE DOSSIER AVEC LE TÉMOIGNAGE DE FRÉDÉRIC BOLOTNY (ÉCONOMISTE DU SPORT)

**Lors de la première Coupe du Monde, les Fédérations avaient du mettre la main au portefeuille pour envoyer leur équipe nationale disputer ce premier Tournoi planétaire. Sur cette 7<sup>e</sup> édition l'IRB dégage des bénéfices substantiels (90 M€ contre 130 M€ pour l'édition française). Dopée par l'effet Coupe du Monde, c'est toute l'économie du rugby qui connaît une embellie.**

**TECH XV :** *Peut-on affirmer que le rugby a réussi son passage au professionnalisme ?*

**F. BOLOTNY :** Incontestablement. Je parlerai même de véritable miracle économique. Ce sport a connu un développement économique très important tout en s'accrochant à sa culture, à ses valeurs, à son identité. Le rugby peut aussi s'appuyer sur un niveau élevé de compétences parmi ses dirigeants, ses entraîneurs, ses joueurs ; des compétences qui tiennent aux gènes mêmes de ce sport. Et puis il y a bien entendu cette formidable réussite sportive et économique que constitue la Coupe du Monde. C'est un événement qui a fait

décoller ce sport de manière spectaculaire.

**TECH XV :** *Quels sont les dangers qui le guettent ?*

**F. BOLOTNY :** Le rugby bénéficie d'un avantage concurrentiel indéniable qui tient aux spécificités mêmes de ce sport, mais son équilibre économique est fragile. N'oublions pas qu'un club doit gérer deux contraintes très lourdes : il a 35 bouches à nourrir et ne peut jouer qu'une seule fois par semaine. Sur un plan plus général, il doit aussi ne pas surexploiter ses valeurs sous peine de faire fuir les sponsors qui sont venus chercher cette identité-rugby, cette référence-rugby. En même temps, il doit aménager son territoire en essayant de conquérir les territoires du nord ; enfin le rugby doit rénover ses stades, notamment dans les villes moyennes, qui ne sont pas adaptés aux exigences du sport professionnel... et harmoniser ses calendriers.

**TECH XV :** *Tout en respectant son histoire et ses racines ?*

**F. BOLOTNY :** Certes, mais ça va plus loin ! Plus

que tout autre sport, le rugby a pris conscience de la nécessité de se doter d'une économie solidaire. Le sport est une activité qui, par nature, doit être régulée pour que la compétition reste équitable. Le danger serait d'évoluer vers un rugby à deux vitesses. Au plan mondial, quand l'IRB consacre 175 M€ entre deux Coupes du Monde pour aider au développement du rugby dans certains pays, ça procède de la même logique de solidarité. Le rugby doit désormais consolider son modèle économique, éviter la surchauffe et n'abandonner personne sur le bord du chemin. Le rugby doit veiller à son équilibre, y compris dans sa politique de formation. L'afflux de joueurs étrangers dans certains clubs pose clairement le problème. À quoi servent les centres de formation si c'est pour transformer les joueurs en chômeurs potentiels. À ce titre toutes les initiatives prises par la LNR comme le Joueur Issu des Filières de Formation (JIFF) ou le Salary Cap, démontrent bien la volonté de l'institution de maîtriser le développement du rugby professionnel Français.



Le travail réalisé par Max GODEMET (voir dossier) fait ressortir les grandes évolutions du rugby, intervenues en 30 ans, au niveau de certaines phases de jeu. Celles qui ont considérablement augmentées, comme les rucks, ou celles qui ont diminuées, comme les mêlées et les touches. Constat confirmé par les matches de la dernière coupe du monde. Le tout accompagné de défenses de plus en plus performantes et hermétiques et d'une évolution physique des individus. Même si les applications de la règle veulent rééquilibrer le rapport attaque/défense, le problème reste entier : comment marquer avec des défenses qui se replacent de plus en plus vite ? Voici une solution que propose TECH XV.

Les fondations de toutes les équipes performantes restent les secteurs de la conquête (même en baisse), de la défense et du jeu au pied.

Le fait d'avoir des joueurs de plus en plus forts individuellement (il ne s'agit pas ici uniquement de masse physique mais surtout de conditions athlétiques) permet de tenir des temps de jeu de plus en plus longs. À noter que la technique individuelle amène davantage de passes, de plus en plus de phase de rucks et donc une grande capacité à gagner les duels.

Pour assurer cette continuité dans le jeu de mouvements, les joueurs démontrent des qualités de polyvalence gestuelle (3<sup>e</sup> lignes Blacks et australiennes), paramètre incontournable avec la vitesse pour déséquilibrer une défense et surtout entretenir ce déséquilibre pour marquer. Mais stratégiquement comment déséquilibrer une défense qui est de plus en plus performante et

surtout comment jouer dans cette défense pour finir l'action ?

### PRIORITÉ À LA VITESSE

Bien sûr la première arme pour marquer reste un jeu direct sur un lancement. Mais si on ne marque pas sur ce lancement, l'objectif va-t-être de déséquilibrer la défense et de conserver ce déséquilibre, et pour cela le vecteur principal est la vitesse :

- **Vitesse tactique :**  
analyser et/ou comment peut-on jouer.
- **Vitesse technique :**  
qualité de passes, passes *offload*, soutien,...
- **Vitesse physique :**  
« des cannes » (vitesse du joueur).



## UNE PROPOSITION DE SOLUTION : UN SYSTÈME À DEUX VAGUES

L'un des systèmes reprenant les principes définis ci-dessus et observé lors du mondial sur les équipes des quarts de finale, est le système à 2 vagues.

L'objectif de ce système est de cibler une zone à attaquer (le plus souvent la zone du 10/12) la déstabilisant par du jeu debout... dont l'importance d'avoir des joueurs capables de jouer les duels. Apparaissent alors des fractures dans les défenses, créées par ces joueurs de la vague 1, sur des prises d'intervalles qui attirent 2 défenseurs pour combler le « trou ». Cela crée automatiquement un intervalle à l'extérieur. La transformation du jeu se fera en amenant encore plus de vitesse dans la zone du joueur qui a passé la défense et qui devra être capable de jouer une « redoublée » ou de réaliser une « passe *offload* » dans le dos du plaqueur. Le jeu pourra donc se poursuivre par une 2<sup>e</sup> vague qui devra jouer, normalement, sur une supériorité numérique.

Ce système a connu quelques variantes notamment de la part du XV de France et des All Blacks. Sur certaines sorties « semi-lentes », un avant fait office de leader d'attaque par une passe dans le dos et ainsi libère un trois-quart (plus rapide) de plus dans la 2<sup>e</sup> vague.

© Presse Sports

La « passe *offload* » est travaillée par les équipes de l'hémisphère Sud grâce à des *glows*, genre de mitaines avec des demi-balles au niveau de la paume. Cela oblige le joueur à tenir le ballon du bout des doigts et ainsi réaliser des passes à une main sur des jeux de « duels ».



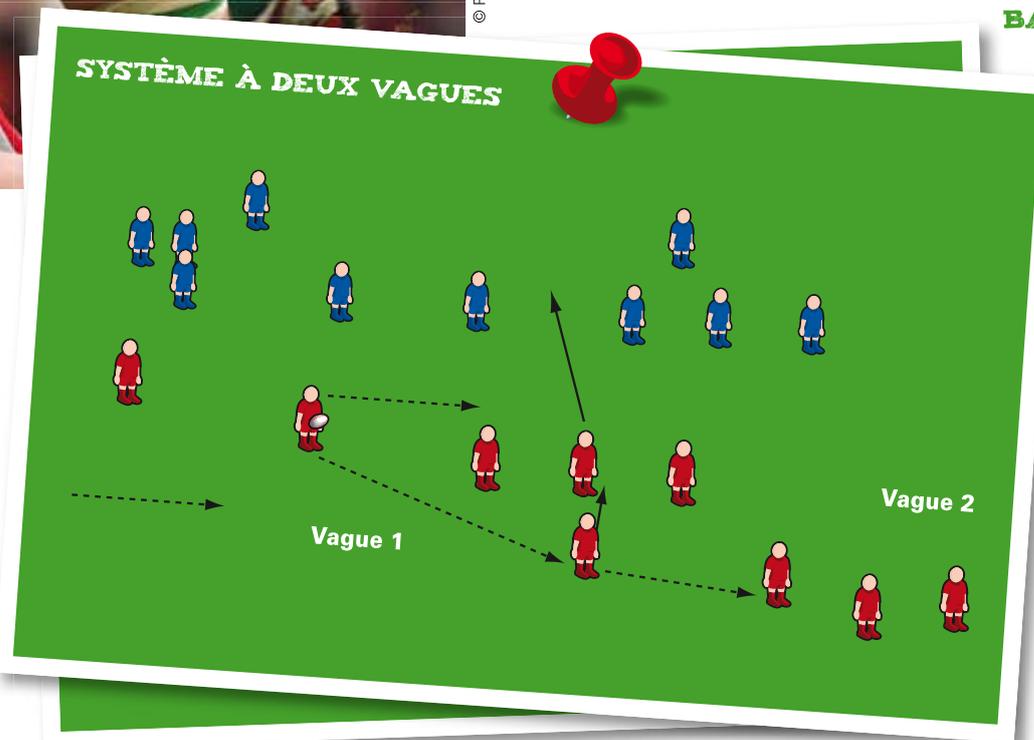
Donc, pour jouer dans ces défenses il faut :

- Garder de la vitesse par des passes main-main, tant qu'on n'est pas sorti de la défense.
- Amener plus de vitesse autour du joueur qui sort de cette défense (transformation debout ou libération au sol rapide).
- Jouer sur la largeur où se trouve les surnombres.

## PERTURBER LES DÉFENSES : COMPARAISON AVEC LE BASKET ET LE HAND...

Dans ces deux disciplines, l'attaque parvient à perturber la défense en zone en tirant de loin au hand, ou en shootant à 3 points au basket. La défense sort alors de sa zone. Si, en plus, les tirs sont efficaces, ils vont alors créer des brèches défensives par la suite.

Au rugby on peut donc concentrer des défenseurs, les faire sortir de leur zone avec notre arme, le drop. Le drop, s'il est générateur de points, est aussi un moyen de faire sortir les défenseurs de leur zone et donc de créer des espaces. Il constitue ainsi une alerte offensive pour les attaquants et un conditionnement au jeu pour fragiliser le 1<sup>er</sup> rideau défensif sur des attaques futures dans le match.



*Selon nos informations l'IRB souhaiterait faire passer le drop à 2 points. Des expérimentations pourraient être réalisées sur des compétitions Sud-Africaines.*

18 à 30 joueurs  
par groupe de 6  
(6 en attaque, 6 en défense)

### 2 ZONES DE JEU :

- zone 1 de 5 mètres de large
- zone 2 d'environ 20 mètres de large

### MATÉRIEL :

- 10 boucliers
- 3 sacs de plaquage

### LANCEMENT SUR ZONE 1

- 6 joueurs en attaque qui commencent le jeu en zone 1 contre 6 défenseurs avec bouclier.
- Jouer les 1 + 1 contre 1 avec le maximum de vitesse et le soutien dans l'axe profond en jouant les duels sur les boucliers.

### TRANSFORMATION EN ZONE 2 AVEC LES MÊMES 6 JOUEURS

#### DÉFENSE

- 2 défenseurs sans bouclier ferment 2 des 3 espaces entre les sacs de plaquage.
- 4 joueurs avec boucliers derrière en défense.

#### ATTAQUE

- 1 joueur éjecteur.
- Les 5 autres prennent l'espace en zone 2 avant de jouer le ballon (rapidement).
- 3 joueurs s'annoncent sur le « cadrage » sur une première vague.
- 2 joueurs derrière cette vague.

Prise d'information sur la position des défenseurs et attaque de la zone libre.

Jeu dans la défense avec maximum de vitesse et jeu main – main.

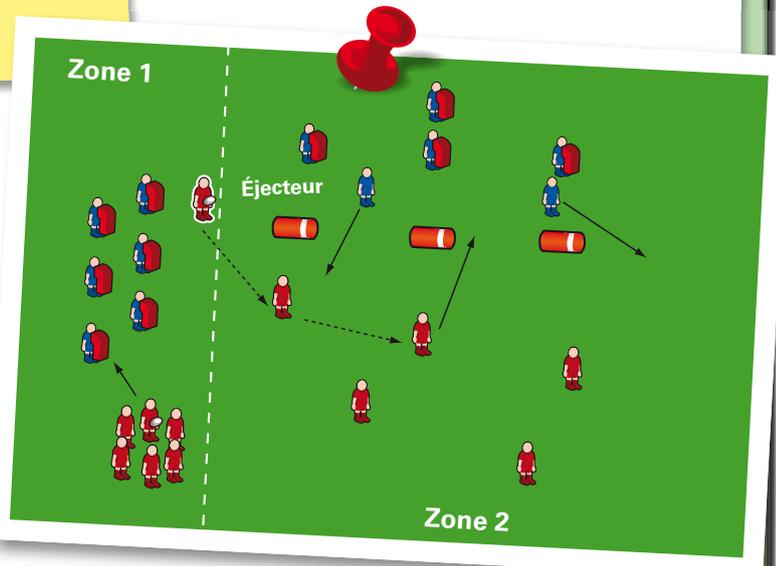
Finir l'action avec les 2 joueurs supplémentaires.

### CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Avancer avec de la vitesse.
- Transformation rapide.
- Marquer.



(JEAN-PHILIPPE COYOLA,  
ANCIEN ENTRAÎNEUR  
DE L'U.S. DAX RUGBY LANDES)



### VARIANTES

#### EN ZONE 1

- Travail des passes *offload* :
  - > Alternner 1 bouclier / 2 boucliers.
  - > Travailler les passes *offload* en s'engageant entre les deux boucliers qui se referment.

#### EN ZONE 2

- Enlever les sacs de plaquage et mettre 3 ou 4 défenseurs avec protection sur le 1<sup>er</sup> rideau défensif.
- Possibilité de travail des passes *offload* dans la zone 2 (comme zone 1).
- Travailler dans les 2 sens.

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



**CHALLENGE AQUITAIN  
URBAN RUGBY 5**



## LE V<sup>E</sup> CHALLENGE AQUITAINE DROP DE BÉTON

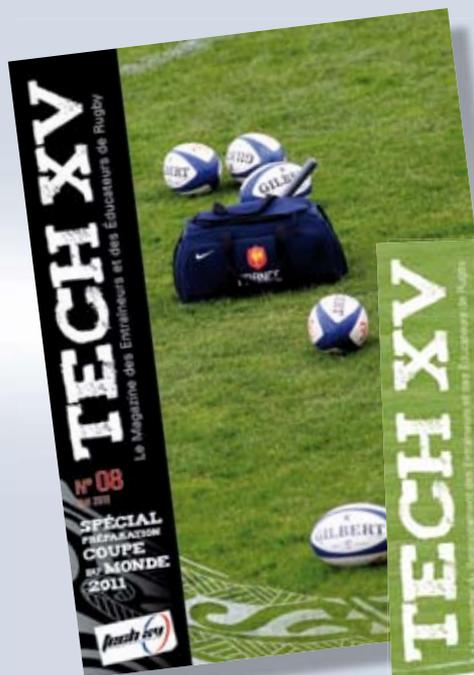


**Drop de Béton** est une association avec pour finalité l'insertion sociale des jeunes par le biais du rugby. Sa devise : **« Un enfant qui respecte les valeurs du rugby, respecte les valeurs de la vie ».**

L'une de ses grandes forces est la mixité du public, comme le démontre le V<sup>e</sup> Challenge Aquitain Drop de Béton qui s'est déroulé le 23 octobre 2011 à Bayonne.

Cette édition a également connu la participation la plus importante, près de 450 jeunes, garçons et filles, ce qui ne peut que valoriser l'état d'esprit. Le Challenge Aquitain avait, non seulement une tonalité nationale avec la venue des Brestois, Albigeois (labellisés comité du Tarn), Franciliennes (Melting Drop 9.3), mais également internationale, avec les rugbywomen Marocaines de l'association Les Enfants de l'Ovale de Mers El Kheir. Cette participation a permis, s'agissant des plus grandes, de promouvoir la pratique féminine du rugby par le biais d'un tournoi spécifique où se sont affrontées, les cadettes de l'AS Bayonne, les Melting Drop 9.3, les Melting Drop 3.3 et donc, les Enfants de l'Ovale.

# 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**