





Lors de sa 12º édition, la traditionnelle Nuit du Rugby mettra à l'honneur les joueurs, les entraîneurs, les arbitres et les clubs qui se sont distingués au cours de la saison 2014-2015.

Sébastien BÉZY (Stade Toulousain Rugby) Jonathan DANTY (Stade Français Paris) **Antoine DUPONT** (Castres Olympique)

LE MEILLEUR ARBITREJérôme GARCES (Comité Béarn) Alexandre RUIZ (Comité Languedoc) Romain POITE (Comité Midi-Pyrénées)

LE PLUS BEL ESSAI

ASM Clermont Auvergne (Benson Stanley) FC Grenoble Rugby (Nigel Hunt) Racing 92 (Juandre Kruger)

LE MEILLEUR JOUEUR TERNATIONAL FRANÇA

Yoann HUGET (Stade Toulousain Rugby) Yoann MAESTRI (Stade Toulousain Rugby) Rabah SLIMANI (Stade Français Paris)

ASM Clermont Auvergne **Oyonnax Rugby** Stade Français Paris

LE MEILLEUR STA

SU Agen Lot-et-Garonne Stade Montois Rugby Section Paloise Béarn Pyrénées

LE MEILLEUR JOUEUR

Nick ABENDANON (ASM Clermont Auvergne) Matt GITEAU (Rugby Club Toulonnais) Sergio PARISSE (Stade Français Paris)

LE MEILLEUR JOUEUR

James COUGHLAN (Section Paloise Béarn Pyrénées) Taylor PARIS (SU Agen Lot-et-Garonne) Masalosalo TUTAIA (Stade Montois Rugby)



LIGUE NATIONALE DE RUGBY









Rapide... mais précis

REPORTAGE

[1^{re} partie] 1995/2015 : 20 ans de rugby pro sur la planète



TECHNIQUE

Le déblayage dans le ruck

Directeur de la publication: Alain Gaillard • Responsables Rédaction : Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissié Rédaction : Jean-Paul Cazeneuve, Alexis Déjardin, Alain Gaillard, Gilbert Gascou, Nils Gouisset, Marion Pélissié et Cindy Vieira • Création et réalisation graphique : 31mille [Philippe Guillot] • Impression : Imprimé à 2 700 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 : 31mille N° ISSN : 2115-4783









ans de professionnalisme... les deux premiers magazines de cette saison sont consacrés à cette date anniversaire, ce premier « opus » se voulant rappel historique et bilan-étape...

20 ans de professionnalisme... et l'échec pour le moins cuisant de l'Équipe de France lors de la dernière Coupe du Monde, et à travers elle de tout notre rugby, fiasco ne pouvant qu'interpeller tout quidam portant intérêt au rugby français.

20 ans de professionnalisme... et une propension des institutions à nous accepter, à nous écouter parfois certes mais surtout à ne pas nous entendre! Avec en définitive, une constante - même au cœur de ce séisme! - : la mise à l'écart des débats et des prises de décisions des entraîneurs de clubs, experts de ce jeu, autrement dit de leur représentant, TECH XV.

Bien évidemment que l'une de nos missions est la défense des intérêts de nos adhérents et non-adhérents, et heureusement ! Mais c'est la seule vision que les institutions « veulent » bien avoir du regroupement, la vision d'un syndicat uniquement. Or, l'autre mission, tout aussi primordiale, est d'apporter notre expertise, notre vision du rugby, de NOTRE rugby !

Vision claire, positionnement affirmé, volonté de contribution positive avec toutes les composantes du rugby pour rechercher et trouver des solutions aux différentes problématiques, TECH XV se veut un partenaire à part entière de la construction et de l'évolution du rugby français... Et surtout loin des postures, de quelconques recherches d'image, de postes, d'intérêts particuliers... Un brin désuet, je vous l'accorde!

Aussi TECH XV affirme-t-il, comme absolues nécessités, une nouvelle vision de la gouvernance où les experts seront entendus et participeront aux prises de décisions; un nouveau chemin à emprunter où l'on replacera le sportif au centre des débats, au cœur du système afin qu'il en soit la finalité et l'Équipe de France sa vitrine rayonnante, où la gestion financière et toutes ses conséquences incontournables, comment générer des profits et se les partager, ne sera plus que l'outil lui permettant d'accéder à l'excellence.

Bonne lecture et surtout bonne réflexion!

Alain Gaillard, Président de TECH XV



TECH XV - Regroupement des Entraîneurs et Éducateurs de Rugby (c/o Ligue Nationale de Rugby) 25-27, avenue de Villiers 75017 Paris Tél. 01 55 07 87 43 - Fax. 01 55 07 87 95 - **www.techxv.org**



RAPIDE... MAIS PRÉCIS





COMITÉ DIRECTEUR

Les membres du Comité Directeur de TECH XV se réunissent tous les premiers jeudis de chaque mois.



TECH XV a assisté à une réunion entre entraîneurs professionnels et arbitres de TOP 14 et PRO D2.

A été décidé que l'arbitre **devra sanctionner** avant commandement « jeu » **si non-respect des observables suivants** :

- Marque au sol, chaque talonneur à gauche de la marque.
- Les épaules des 1^{res} lignes sorties et les bassins dans l'axe.
- Tempe contre tempe.
- 1 commandement = 1 action.
- Respect du temps du commandement et attente de quelques secondes pour stabilité avant introduction.

Les autres observables fixés par le DTN au CNR en février 2014 restent d'actualité.

ADHÉSION

ÉDUCATEURS, ENTRAÎNEURS OU PRÉPARATEURS PHYSIQUES RÉMUNÉRÉS...

Adhérez pour renforcer notre position au sein du rugby français. Votre expérience, votre expertise

Votre expérience, votre expertise et vos idées contribueront à rendre notre action plus pertinente.

Adhérez en ligne et laissez-vous guider; ou téléchargez la fiche d'adhésion.

66%

de votre cotisation sont déductibles de vos impôts si vous n'avez pas choisi la déduction des frais réels.



www.techxv.org/adhesion-techxv



HANGOUT



Le plaquage dans le ruck - entre efficacité et jeu dangereux

1^{RE} CONFÉRENCE TECHNIQUE EN LIGNE

Retrouvez-là sur www.techxv.org



TOURNÉE DES CLUBS

JUILLET: TECH XV a démarré sa tournée annuelle des clubs de TOP 14, PRO D2 et Fédérale 1.

······ LES OBJECTIFS ······

Renforcer la proximité avec les staffs

Répondre à leurs questions

•••

Échanger avec eux sur les problèmes qu'ils peuvent rencontrer et sur l'évolution du rugby français

...

PROCÉDURE ÉQUIVALENCE

Le code du sport *(article L.212-1)* impose d'être titulaire (ou être en cours de formation) d'un diplôme inscrit au registre national des certifications professionnelles pour pouvoir encadrer contre rémunération.

Les ressortissants étrangers peuvent faire un demande d'équivalence ou une reconnaissance de qualification pour pouvoir exercer en règle sur le territoire français. Retrouvez tous les éléments en consultant le site du Ministère des sports.

ADJOINT-TERRAIN



À la demande de TECH XV, les entraîneurs professionnels peuvent occuper la fonction d'Adjoint-Terrain.

Cette demande a pour but de rétablir l'équité entre tous les clubs professionnels. En effet, certains entraîneurs, sans diplôme et sans contrat homologué, pénétraient sur la pelouse pour donner le tee au buteur et en profitaient pour passer des consignes de jeu.

FORMATION COMMOTION

ENTRAÎNEURS TOP 14 ET PRO D2

À compter de cette saison la journée de formation sur la commotion cérébrale est remplacée par une FORMATION EN LIGNE élaborée par World Rugby.

Pour la saison 2016/2017 les entraîneurs de TOP 14 et PRO D2 devront attester de son suivi pour obtenir leur qualification.



REPORTAGE 1995/2015: 20 ANS DE RUGBY PRO
SUR LA
PLANÈTE [1^{re} partie]



Il fallait être aveugle pour ne pas se rendre compte qu'il était impératif d'agir très vite...

ù l'on découvre que Paris fut le théâtre de deux réunions historiques qui ont propulsé le rugby dans l'ère moderne et le professionnalisme.

Paris, 26 août 1995

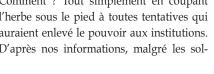
Deux mois seulement après la Coupe du Monde organisée et remportée par l'Afrique du Sud, les membres de l'IRB sont réunis dans les salons de l'hôtel Ambassador. À l'ordre du jour, une décision qui doit bouleverser le monde du rugby. Faut-il oui ou non ouvrir ce sport au monde professionnel? Au mois de juin, en pleine Coupe du Monde, Rupert Murdoch le magnat Australien a racheté pour trois milliards de francs les droits télé du championnat de l'hémisphère sud. Ce n'est un secret pour personne, l'argent circule dans le rugby depuis le milieu des années 80, sous différentes formes et en toute hypocrisie. Les règles pures et dures de l'amateurisme sont régulièrement bafouées car inadaptées à une société en pleine mutation. L'étau se resserre donc sur le sport le plus conservateur de la planète et c'est dans ce contexte que l'IRB s'apprête à changer le cours de son histoire.

Bernard Lapasset, président de la FFR et du Board se souvient...

« Il fallait être aveugle pour ne pas se rendre compte qu'il était impératif d'agir très vite. Comment ? Tout simplement en coupant l'herbe sous le pied à toutes tentatives qui auraient enlevé le pouvoir aux institutions. D'après nos informations, malgré les sollicitations les joueurs souhaitaient rester attachés à leur Fédération, dans la mesure où nous étions capables de répondre à leurs attentes. Cela dit, il fallait préparer les esprits à cette petite révolution et pour se faire la Coupe du Monde en Afrique du Sud nous a donné un sacré coup de main.

J'ai encore en mémoire le discours de Nelson Mandela à la tribune de l'ONU quand il évoquait les valeurs du rugby et ses bienfaits : la fraternité, la réconciliation entre les communautés de son pays à travers l'événement Coupe du Monde, la naissance de la nation arc en ciel. Comment imaginer un plus bel ambassadeur ? C'est donc aussi grâce à Mandela que le rugby s'est ouvert au monde ».

Et dans les statuts de l'IRB c'est bien le mot, open, qui figure pour signifier que le rugby avait fait le choix de s'adapter à son époque. Il y avait aussi la volonté de ne pas choquer les plus traditionalistes en évoquant de façon trop brutale le professionnalisme. « Nous voulions laisser aux différents pays le temps de l'adaptation poursuit B. Lapasset. J'ai encore, 20 ans après, le souvenir de Tom Kiernan et Syd Millar, deux légendes vivantes du rugby Irlandais membres du Board ; au moment de procéder au vote, ils avaient le sentiment de trahir leur pays, leur Fédération et la mémoire de leurs anciens. L'unanimité était obligatoire pour valider notre petite révolution. Kiernan a levé timidement la main en signe d'acceptation. Millar l'a imité, les yeux baissés. Je le dis aujourd' hui, à l'époque, nous avions le sentiment de partir totalement dans l'inconnu, peut-être même d'y perdre notre âme. Mais avionsnous réellement le choix ? Je serais tenté d'ajouter : que serait devenu le rugby sans cette ouverture au monde professionnel? »





Paris, 22 mars 1985

Un scénario à peu près identique s'était déroulé 10 ans plus tôt, avec pour témoin Marcel Martin, alors membre du Board : « Dès 1983 des entreprises privées voulaient organiser une compétition mondiale, sans passer par les Fédérations bien entendu. Le Board avait rejeté cette demande à l'unanimité. Alors, deux ans plus tard, quand les Fédérations Australienne et Néo-Zélandaise sont revenues à la charge pour organiser une Coupe du Monde expérimentale sur deux éditions, nous avons donné notre accord. »

C'est donc un peu contraint et forcé, sous la pression, que l'IRB va créer la Coupe du Monde. L'événement va se révéler être un véritable accélérateur vers le professionnalisme et ce malgré l'échec financier de la première édition, reconnaît aujourd'hui Marcel Martin, directeur de la Rugby World Cup Limited de 1991 à 1999 : « La Coupe du Monde devait forcément conduire à engager le rugby vers sa modernité. Les éditions qui ont suivi ont montré par leur réussite populaire et financière que c'était la bonne voie. »

Été 1998, création de la Ligue Nationale de Rugby

Trois ans après la décision de l'IRB, la naissance d'une Ligue professionnelle dans le rugby Français se fait toujours attendre. C'est Serge Blanco, alors président du Biarritz Olympique et habitué à relancer de son en-but, qui soutenu par tous les présidents, décide de faire bouger les lignes :

« La France a toujours besoin de prendre son temps pour opérer des réformes importantes. Et Dieu sait si la création d'une Ligue professionnelle et indépendante de la FFR était une petite révolution en soi. Trois ans après la réunion de Paris, il fallait bien se jeter à l'eau. La création de la LNR a donc été votée à l'unanimité par les présidents de clubs le 24 juillet 1998. Je me suis présenté en promettant un budget de 100 millions de Francs (15.244.902 €). J'ai été élu et j'ai tenu mes engagements.

C'est vrai aussi que nous sommes passés par des moments difficiles, quand il s'est agi de réformer les compétitions ou de créer une deuxième division professionnelle.

Il fallait faire des sacrifices, défendre nos idées devant la FFR, plaider la cause de nos clubs, expliquer que le rugby pro n'avait aucun intérêt à souhaiter la mort du rugby amateur, convaincre des partenaires, fidéliser les médias... Bref, c'était un très gros chantier à conduire vite et malgré les pressions de toutes sortes. Je ne veux pas faire de l'autosatisfaction mais quand je regarde l'évolution de notre rugby, après 20 ans de professionnalisme, je constate que le résultat n'est pas si mauvais. Les gens se parlent, parfois en haussant le ton, c'est vrai, mais sans se tourner le dos. C'est le secret de notre réussite et l'ADN de notre sport. Cela étant, je sais qu'il existe des secteurs à améliorer, notamment celui de la formation. Selon moi, et pour le bien du rugby, il est plus intelligent d'aller chercher, à la source du rugby amateur, les joueurs dits à forts potentiels et non pas, solution de facilité, d'embaucher des joueurs étrangers. Tous les présidents n'ont pas admis cet impératif et c'est bien dommage.»





DROITS TÉLÉ, SALARY CAP, JIFF...

Serge Blanco président de la LNR de 98 à 2008, laisse son fauteuil à Pierre-Yves Revol déjà membre du Comité Directeur et président du Castres Olympique depuis 1989. P-Y. Revol endosse le costume de patron de la LNR et ouvre de nombreux dossiers : « Avant toute chose il était nécessaire de renforcer la structure de la Ligue. J'avais besoin d'une équipe de permanents plus étoffée pour répondre à la montée en

puissance du rugby professionnel. L'instauration du Salary Cap, la mise en place des JIFF, la réforme des phases finales avec la création des barrages ont constitué l'essentiel de ces 4 années de présidence. »

De cette période (2008/2012) Pierre-Yves Revol reconnaît avoir eu deux regrets : « Le premier, c'est de constater que les liens entre les présidents de clubs n'ont cessé de se distendre. Quand je suis arrivé dans le rugby à la fin des années 80 les rapports étaient plus chaleureux. Et puis la politique des JIFF est pour moi un demi-échec dans la mesure où trop de clubs s'ingénient à la détourner de son objectif premier. »

On peut y ajouter la stagnation des Droits Télé qui, faute de concurrence ne grimperont que très modestement de 29M€ à 31M€ durant son mandat.

LE NEW DEAL DE PAUL GOZE

Quand l'ancien deuxième ligne de l'USAP arrive aux commandes de la LNR en 2012 quatre axes de progrès sont définis : l'attractivité des championnats, le développement de la formation, la modernisation des stades jugés trop vieillots et peu adaptés aux exigences du rugby professionnel. Enfin quatrième et dernière priorité : la consolidation de la situation financière des clubs. Dès que l'on évoque la formation et la politique des JIFF, Paul Goze n'y va pas par quatre chemins : « Nous avons acté la présence de 12 joueurs issus de la filière de formation sur les feuilles de match, la saison prochaine ce sera 14. Il faut contraindre les présidents à jouer le jeu de la formation, nous n'avons pas le choix. Et je crois que la LNR donne l'exemple en consacrant 10M€ à la formation, essentielle on le sait pour l'avenir du rugby pro Français. Avec le New Deal, nous avons voulu également favoriser la continuité du jeu et le jeu offensif en prenant des mesures comme le bonus défensif à 5 points au lieu de 7. »



Paul Goze, qui reste un farouche opposant à un TOP 14 fermé, n'a pas encore pris sa décision quant à une nouvelle candidature à la présidence de la Ligue. Mais au cours des prochains mois, il compte mener à bien le dossier du calendrier, un *marronnier* qui continue de perturber le développement du rugby pro : « En collaboration avec les Anglais nous travaillons à l'élaboration d'un projet de calendrier international que nous ferons valider par nos Fédérations respectives

avant de le proposer à World Rugby. Cette réforme a selon moi un caractère d'urgence. Et si je devais formuler un vœu avant la fin de ce mandat ce serait de pouvoir mieux cadrer les prérogatives de la FFR et de la LNR. Nous avons besoin au sein de la Ligue d'une marge de manœuvre plus grande pour favoriser notre développement, autrement dit nous souhaitons moins de tutelle de la part de la FFR. »

WORLD RUGBY EN ROUTE VERS LE GRAND LARGE!

À en croire Bernard Lapasset, interrogé quelques jours avant le coup d'envoi de la 8° Coupe du Monde, World Rugby s'apprête à engager une deuxième vague de réformes...

« Le temps de la réforme est à nouveau devant nous. World Rugby - le changement de nom n'annonce t'il pas la couleur - va faire entrer le rugby dans une nouvelle dimension. Nous sommes désormais un des rares sports professionnels à être présent aux JO avec le rugby à 7 et dans une compétition mondiale

qui nous est propre. Il s'agit maintenant de mettre en place des outils financiers et une organisation capable de créer un marché commercial international autour du rugby. Pour cela il est indispensable d'harmoniser un dispositif de compétition - et le calendrier qui va avec - sur l'ensemble de la planète. Nous allons le faire, afin d'être plus lisible, plus attractif, plus fédérateur et donc plus vendeur. Ce qui va advenir dans les prochains mois sera au moins aussi important pour l'évolution de notre sport que ce qui s'est passé il y a 20 ans! »

Professionnel depuis 20 ans le rugby n'en

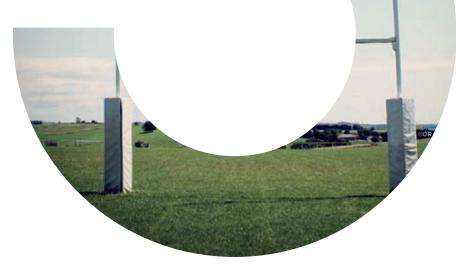
reste pas moins encore très éloigné des standards du sport planétaire qui caractérisent le football. Pourtant la Coupe du Monde que nous venons de vivre montre déjà que le mouvement vers une mondialisation plus marquée est en marche. Les nations dites modestes sont en net progrès, à l'image du Japon, tombeur des Springboks et organisateur de l'édition 2019.

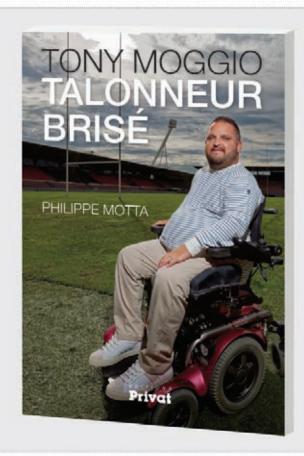
LE SPORT PROFESSIONNEL FRANÇAIS EST INDÉNIABLEMENT À UN TOURNANT

Une Grande conférence sur le sport professionnel français a été lancée par le ministère le 7 octobre 2015. Composée de six groupes de travail placés sous l'autorité d'un Comité de pilotage, cette conférence rendra ses conclusions au mois de mars 2016.

Thématiques choisies : les relations Fédérations/Ligues professionnelles, les régulations financière, juridique et éthique. Également à l'ordre du jour, la compétitivité des sports pro à l'échelle européenne, l'exploitation des infrastructures, le développement du sport pro féminin. Sept sports sont concernés et invités à débattre: football, basket, rugby, handball, volley-ball, cyclisme et hockey sur glace. De nombreuses personnalités sont impliquées dans chaque groupe à l'image de Mohed Altrad, le président du club de rugby de Montpellier à propos des stades, ou encore Marcel Martin président de l'UCPR.

À noter que la Fédération des Entraîneurs Professionnel (FEP) souhaite intervenir dans le débat et demandera à ce titre d'être auditionnée par certaines commissions.





Au cours d'un match de rugby, la vie de Tony Moggio bascule dans le fracas : tétraplégique. D'autres auraient été anéantis.

Lui, au contraire, en a fait un atout pour vivre et aimer plus fort. Un témoignage vrai et plein d'espoir autour d'une passion toujours intacte : le rugby.

192 pages / 15 € TTC

En librairie depuis le 8 octobre

Privat

10, rue des Arts BP 38028, 31080 Toulouse Cedex 6 05 61 33 77 00 // www.editions-privat.com

RUCK, OFF-LOAD, IMPACT-PLAYER, USE IT, MONEY-TIME!

Oui, en 20 ans le jeu a changé, sous l'impulsion du professionnalisme et de la Coupe du Monde. Les statistiques affichées par les All Blacks, champions du monde, le prouvent et affolent les compteurs : un sans faute dans le secteur de la conquête, 95% de plaquages réussis, 151 passes dont 8 après contact, 513 mètres gagnés pour 19 franchissements et 27 défenseurs battus... La plus belle finale de l'histoire de la Coupe du Monde a enchanté des dizaines de millions de téléspectateurs sur la planète et propulsé le jeu dans une autre dimension. Plus offensif, plus spectaculaire, plus libre.

Didier Retière, le Directeur Technique National (DTN) de la FFR, a suivi de près l'événement et en tire pour TECH XV les premières conclusions.

Vitesse, engagement physique et polyvalence!

C'est ce qui, selon Didier Retière, ressort de ce Mondial : « la vitesse d'exécution et le rythme imprimé par les joueurs ont mis en évidence le virage pris par le rugby. Les équipes proposent un gros volume de jeu, s'efforcent de conserver le ballon, font preuve de patience et s'attachent, en permanence, à créer du danger. On a constaté que même les Sud-Africains avaient dans leurs rangs des joueurs plus créatifs que par le passé. Ma'a Nonu a évolué également et fait plus de passes qu'au début de sa carrière. »

L'engagement physique n'a pas diminué pour autant. Il a même grimpé d'un cran, mais est apparu assorti d'une justesse technique en net progrès. Didier Retière enfonce le clou : « Il y a de plus en plus de joueurs dangereux individuellement parce que capables de réaliser des gestes techniques inhérents à plusieurs postes. C'est le cas du deuxième ligne. C'est le poste qui a le plus changé en 20 ans.



En France, nous avons un retard dans ce domaine. Nous sommes encore sur une conception trop classique du poste. Regardez Retallick: malgré ses deux mètres, il a la passe des deux côtés et ne se trompe jamais pour finaliser un deux contre un... il pourrait jouer centre. Mais il sait aussi sauter en touche, pousser en mêlée et chasser les demis d'ouverture. »

La formation à nouveau en question!

Quand on évoque le sujet le DTN ne tape pas en touche : « depuis que le rugby est professionnel on est à la remorque des nations majeures. Toujours en retard d'une évolution, d'une innovation, d'un style, d'un état d'esprit. Comme si nous étions incapables de relever les défis. La culture de la remise en question et du changement a du mal à s'installer dans notre pays. Sur cette Coupe du Monde toutes les nations ont apporté quelque chose, sauf la notre!

Nous allons mi-janvier débriefer le jeu proposé par les équipes sur ce Mondial, engager une réflexion et lancer une dynamique nationale à travers toute la filière. Nous en récolterons les fruits pour 2023 pas avant. Je ne suis pas pessimiste sur les résultats d'autant qu'un frémissement se fait ressentir dans notre championnat, du côté de Toulouse, de Clermont, de Bordeaux ou du Stade Français pour ne citer qu'eux. »

PAROLES DE COACHS!

À ce jeu, sans l'autre on n'est rien.

C'est Laurent Travers qui ouvre les débats: « La chance du rugby c'est qu'en devenant pro il a fallu rendre le jeu plus spectaculaire. Pour se faire, le législateur a fait évoluer les règles afin de limiter le plus possible le temps perdu. L'exemple du jeu au pied est symptomatique de cet état d'esprit et on ne compte plus aujourd'hui les touches jouées rapidement pour relancer le jeu. Beaucoup de choses ont évolué : les règles, la préparation physique, les stratégies, les staffs avec leur spécialité. »

C'est un sport qui bouge de l'intérieur, qui se remet en question en permanence, d'où l'évolution des règles depuis sa création. Une évolution qui s'est accélérée avec le professionnalisme. Comme il est dit dans les Fondamentaux du Rugby (Conquet/Devaluez) le rugby est un phénomène vivant. « Ce qui est immuable, en revanche, poursuit l'entraîneur du Racing 92, c'est qu'il reste un sport collectif de combat. C'est non seulement le principe de base du rugby, mais aussi notre chance : à ce jeu, sans l'autre on n'est rien. »

Un romantique chez les pros!

Jean Trillo (ancien trois-quart centre du XV de France) dit de Vincent Etcheto qu'il est le dernier romantique du rugby.

Et l'intéressé assume pleinement ce qui ressemble plutôt à un compliment venant d'un autre romantique convaincu. « En fait, dit l'entraîneur de Bayonne, avec l'arrivée du professionnalisme tout a changé et rien n'a changé. Bien sûr, il y a l'argent qui a un peu bousculé les rapports mais l'ambiance n'a pas changé, ni les hommes d'ailleurs. Au plan du jeu, c'est devenu plus stratégique plus réfléchi. Avant, on disait à un jeune ouvreur « les bons ballons tu les joues, les mauvais tu les tapes. » Aujourd'hui, il faut sans cesse inventer des nouveaux lancements, de nouvelles stratégies au fil de la saison tout

en avant un fil conducteur. Pour s'adapter à l'adversaire, il faut donc donner aux joueurs une part de liberté mais sans tomber dans l'anarchie. La chance du rugby pro c'est pour l'entraîneur la mise en application de ses convictions mais aussi la possibilité de se nourrir de ce que proposent les autres équipes. Dans ce laboratoire permanent, le plus difficile c'est de parvenir à créer au sein du groupe un état d'esprit en accord avec le style de jeu. Et pour y arriver, je crois que même dans un cadre professionnel on doit pouvoir fonctionner avec de la bonne humeur, de la convivialité, de la solidarité, tout en étant respectueux de tout le monde... mais bon, je suis le dernier romantique ne l'oubliez pas!»

« J'arrivais péniblement à réunir deux fois par semaine un groupe de 18/20 joueurs maximum. Nous étions le 55° club Français et nous avions en tout et pour tout des frais de déplacements... et des bières. Point barre. » Le club du Tarn-et-Garonne s'accroche au Groupe B et malgré un budget modeste devient champion de France de PRO D2 en 2001 et intègre le tout nouveau TOP 16.

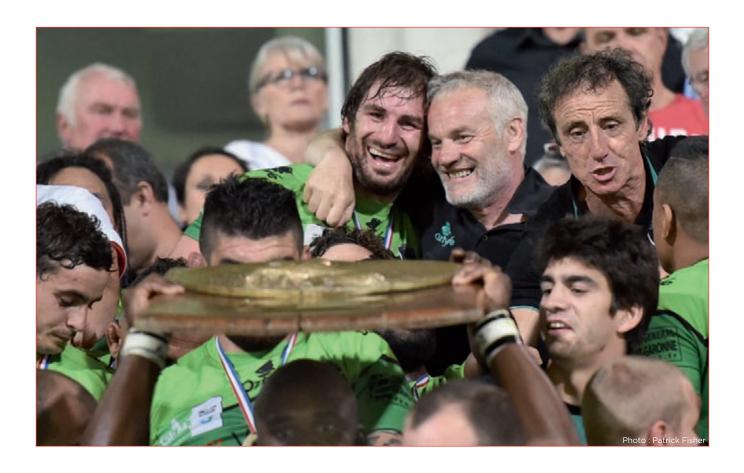
Péméja va pourtant quitter Montauban en 2005, direction Bayonne jusqu'en 2008, puis Bourgoin où il passe trois ans avant de revenir au pays pour décrocher le titre de champion de France de Fédérale 1 en 2014, synonyme de remontée en PRO D2.



L'entraîneur ne peut plus être seul.

On ne devrait jamais quitter Montauban regrette Lino Ventura dans les Tontons Flingeurs en 1963. Quand le petit Péméja enfile son premier maillot de l'Union Sportive Montalbanaise (USM) en 1969, c'est bien cette idée là qu'il a en tête. Le jeune Sapiacain va d'ailleurs faire toute sa carrière de joueur à l'USM et tout naturellement prendre en mains la destinée de l'équipe première en 1992. Une autre époque reconnaît-il :

Et là, c'est du brutal dirait Michel Audiard: « Aujourd'hui j'ai un groupe de 40 professionnels que j'entraîne deux fois par jour. Je suis entre 60 et 70h par semaine au club avec un CDD et un salaire qui se situe dans la fourchette de la PRO D2 entre 4.000 et 12.000€ mensuel. C'est confortable certes, mais au vu des responsabilités et de l'investissement consenti, pas si énorme que ça. » L'ancien cadre du Crédit Agricole, qui a vécu de l'intérieur la montée en puissance du professionnalisme, reste toujours animé par la même passion et sait faire la part des choses entre les deux époques : « Avant quand l'entraîneur ne faisait pas jouer un



élément du groupe, il le privait de son loisir favori, aujourd'hui ça revient à l'empêcher d'exercer son métier. Il faut donc expliquer ses choix et lui donner les vraies raisons. Il ne s'agit pas de se faire aimer, mais bien de se faire respecter. Il est primordial de construire un staff performant et solidaire, car dans le rugby professionnel, un entraîneur ne peut plus être seul. Constituer un binôme efficace avec son président est aussi d'une nécessité absolue. Tout ça parce que la pression du résultat a réduit considérablement l'espace temps. J'ai coutume de dire que le moyen et long terme se rapprochent chaque jour davantage. Parfois j'ai même le sentiment d'être assis sur un budget. » Traduisez: Xavier Péméja sait pertinemment que la santé financière d'un club professionnel est liée aux résultats sportifs.

« Pour que le joueur soit bon, enchaîne Péméja, il faut que l'homme soit bien. Cela paraît évident mais dans le sport professionnel c'est essentiel. Il m'est déjà arrivé d'interroger l'entourage d'un joueur pour comprendre ses contre-performances à répétition. Entraîneur, psychologue, préparateur mental, grand frère, père fouettard... c'est tout ça à la fois, mais en cherchant toujours à être juste et honnête et en veillant à instaurer un climat de confiance au sein du vestiaire. »

Un constat que Pierre Dantin, universitaire et chercheur référent dans la performance sportive de haut niveau, vient étayer : « Ce n'est plus l'entraîneur qui est pérenne dans un club. Les carrières à la Novés ou à la Broncan, c'est du passé. Ce qui change beaucoup avec le rugby pro, c'est que la tyrannie des résultats a entraîné un renversement du leadership. Ce qui change avec le professionnalisme c'est la façon d'organiser la performance. De nos jours, elle est beaucoup plus co-traitée, en coopération, en coconstruction. Mais il faut que l'entraîneur donne sens, donne chair, donne esprit à la collection d'outils, d'innovations et de comportements proposés. C'est dans ce domaine qu'il doit intervenir et être performant. » Les staffs sont devenus pléthoriques, en partie sous l'influence de la préparation physique, qui a pris une place prépondérante dans l'entraînement.

Et si la préparation physique avait pris le pouvoir au sein des staffs ?

Non, répond du tac au tac Alexis Déjardin : « les préparateurs physiques (PP) n'ont pas pris le pouvoir et si d'aventure ils le faisaient ce serait une catastrophe pour le rugby. La préparation physique est un moyen certes omniprésent dans l'entraînement de haut niveau mais elle ne peut que venir en soutien et en complément de l'activité rugby toujours première. Le rugby professionnel exige une harmonisation et une combinaison des différentes composantes que sont la prévention, la prophylaxie et la nutrition, l'analyse physiologique et statistique de la performance. »

Pour le PP de la Roumanie sur ce Mondial, la professionnalisation du rugby a entraîné un changement fondamental dans l'approche de l'entraînement du rugby : « Le rugby, tout d'abord marginal à ce courant de pratique, est entré de plain pied dans cette évolution sociétale du sport par l'augmentation du nombre de rencontres de haut niveau, des temps de jeu et de l'intensité des affrontements.»

De telle sorte, que l'on peut se demander si l'importance prise par la préparation physique est la cause ou la conséquence de ce changement dans les méthodes d'entraînement du rugby. Les deux sans doute. « Ce qui est sûr, poursuit Alexis Déjardin, c'est que les entraîneurs ont toujours été demandeurs de joueurs plus forts, plus rapides, plus endurants. Et l'époque est depuis longtemps révolue où l'on pensait que la pratique seule du rugby suffirait à cette amélioration. Il ne viendrait jamais à l'esprit actuellement d'un entraîneur de haut niveau d'envisager un staff sans la présence d'un ou plusieurs préparateurs physiques. »

« Les français eux me semblent toujours dans l'excès, c'est à dire qu'on accorde trop souvent des vertus miraculeuses à la préparation physique. Quand ça ne va pas ou moins bien, on « ressort » le préparateur physique ! Je l'ai vécu. Si la préparation physique était vraiment intégrée à la dé-

marche d'entraînement, on n'en parlerait pas, en tout cas pas plus que quand on évoque les autres secteurs de l'entraînement. »

« Il me semble, répond l'ancien PP de Bayonne, que les néo-zélandais ont intégré depuis très longtemps la préparation physique dans leur système d'éducation, de formation et d'entraînement de haut niveau. Les australiens et les sud-africains ont aussi un système et une organisation qui *collent* bien à leurs exigences rugbystiques et qui ne dénaturent pas leur jeu. La culture britannique et l'organisation de leur sport scolaire font que pour eux la préparation physique est une seconde nature. »

Émile Ntamack défend le patrimoine!

Depuis peu entraîneur des trois-quarts de l'Union Bordeaux Bègles Rugby, le Toulousain nous livre, à chaud, son analyse après la cuisante défaite des Bleus en quart de finale de la Coupe du Monde:

« Le haut niveau ne laisse pas le choix ; pour l'atteindre et rivaliser avec les meilleurs

il est impératif d'avoir de l'ambition, de produire du jeu, d'innover, de surprendre. Bien entendu il s'agit aussi de s'adapter aux adversaires, aux conditions météo, et donc parfois de revoir ses ambitions à la baisse. Le TOP 14 nous invite parfois à choisir des options plus minimalistes mais en aucun cas ce ne peut être un système de jeu, ici à l'UBB. J'ai la chance d'avoir intégré un staff qui partage mes convictions. Avec Raphaël Ibanez et Régis Sonnes nous sommes persuadés qu'en nous fixant des objectifs de jeu ambitieux, à terme, nous finirons par mieux maîtriser notre destin. Des convictions que partage à nouveau le Stade Toulousain, qui depuis trois ou quatre saisons s'était un peu coupé de son héritage culturel. Ce patrimoine que l'Équipe de France a elle aussi abandonné, j'ai le sentiment que nous sommes encore quelques uns à l'entretenir, à le porter à bout de bras, même si le contexte du TOP 14 ne nous y invite pas tous les jours ».



COUP DE GUEULE!

Depuis sa retraite Lot-et-Garonnaise, Christian LANTA

(entraîneur : Racing, Bègles-Bordeaux, Trévise, Agen, Lyon, Agen, Bayonne)
sort de son silence...

Les présidents de clubs ont pris le pouvoir et conduisent le championnat dans une course folle vers le tout marketing tyrannique, une fuite en avant qui sclérose le jeu et les hommes. Nos jeunes joueurs talentueux sont bloqués par l'arrivée massive des joueurs étrangers expérimentés. Comment voulez-vous que je m'enthousiasme pour un club qui décroche le titre de champion d'Europe avec trois français sur la feuille de match! Pour que s'exprime à nouveau notre formation à la française, il me paraît urgent de se réapproprier ce championnat qui, en quelques années, a été relégué au rang de « produit télé ». Je parle d'expérience : en arrivant à Agen, avec Christophe Deylaud, nous avons forgé un groupe dans lequel les jeunes Huget, Dulin, Machenaud ont pu avoir du temps de jeu et ainsi atteindre le niveau international. La première année a été difficile, c'est vrai, mais au final notre jeu exprimait une identité, une manière d'être sur le terrain en accord, je crois, avec notre culture. Il faut du temps pour former un joueur et rendre un collectif performant, mais la pression du résultat immédiat est tellement forte que la majorité des entraîneurs travaillent dans l'urgence. Je précise que quand je parle de formation, je parle d'un chantier qu'il convient de rouvrir.



1

CHRISTIAN LANTA

La formule du TOP 14 doit-elle évoluer pour devenir plus élitiste ? Je suis favorable à une seule descente pour deux raisons : cela diminuerait sensiblement la pression du résultat au cours de la saison et cela libérerait le jeu. On pourrait ainsi éviter les impasses entre grosses écuries et les clubs seraient peut-être plus enclins à intégrer des jeunes dans leur effectif. J'ajoute que statistiquement sur les deux clubs de PRO D2 qui montent il y en a toujours un qui redescend dans la foulée, à quelques rares exceptions près. Cette réforme aurait donc un impact direct sur le jeu produit en TOP 14. En revanche ne touchons pas aux phases finales, c'est une belle fête populaire autour du rugby, une réussite économique et un élément fort de notre culture.

2

Faut-il envisager un calendrier harmonisé sur l'ensemble de la planète? Ce serait, selon Bernard Lapasset, le prochain chantier de World Rugby. On est le seul sport collectif au monde à fonctionner ainsi. Nous avons trois guerres de retard. Regardez ce début de championnat qui s'arrête après 4 journées avec un Stade Français, champion en titre et bon dernier au classement, contraint de jouer le maintien. Il faut une harmonisation totale sur la planète, supprimer une tournée, celle de juin, qui ne sert à rien sauf à remplir les caisses des Fédérations. Le rugby cantonné au sud-ouest, c'est fini! Notre sport doit, de toute urgence, prendre une dimension internationale.

3

Trop d'étrangers dans notre championnat ne risque-t-il pas de tuer dans l'œuf notre formation ? À moins que ce ne soit le prix à payer pour avoir le championnat le plus attractif de la planète ?

4

Le rugby Français doit-il faire du XV de France une priorité absolue ?

Je ne voudrais pas que mes propos soient pris pour de la xénophobie mais c'est une réalité, il y a trop de joueurs étrangers ce qui empêche nos jeunes de percer au plus haut niveau, y compris en PRO D2, une compétition qui pourrait être un merveilleux laboratoire. Mais il y a aussi trop d'étrangers dans les staffs ce qui amène notre rugby vers une culture Anglo-Saxonne qui n'est pas la nôtre. J'ajoute que nos équipes de jeunes plafonnent au niveau international. D'où mon interrogation sur notre formation : est-elle à la hauteur de nos ambitions et des exigences du très haut niveau ?

C'est en tout cas l'option que toutes les autres nations ont choisi. À l'image des Argentins qui en une décennie sont passés du jeu brouillon de la Coupe du monde 2007 (au cours de laquelle ils nous ont quand même battus à deux reprises) à un jeu ambitieux qui les a propulsés dans le dernier carré de ce Mondial. Les 4 équipes présentes en demi-finales ont fait de leur équipe nationale une priorité. Aux institutions, FFR et LNR, de se mettre d'accord sur une politique générale du rugby dans notre pays. En attendant les décisions de World Rugby qui est bien consciente du problème, il faut commencer à trouver des solutions en interne. Malheureusement le bricolage continue. La finale de la Coupe du Monde 2011 a été l'arbre qui cache la forêt. Aujourd'hui, après la déconvenue de Cardiff, on sait que nous ne sommes plus invités. Peut-être fallait-il assister à un tel scénario pour que la prise de conscience soit générale?

GONZALO QUESADA

Le rugby professionnel doit être attirant pour le public, dans les stades comme derrière la télé. On peut être attirant en rendant ce sport « spectaculaire » ; les directives de World Rugby vont dans ce sens, en donnant la priorité aux équipes qui attaquent, qui proposent un jeu dynamique, avec du volume et des passes. Ce sport attire grâce aux émotions qu'il procure. Des émotions liées à l'enjeu, aux objectifs de qualification pour certains, ou de maintien pour d'autres. Ça rend les matchs passionnants pour les spectateurs car ils peuvent s'identifier à leurs équipes et vibrer avec elles. Peut-être sans autant d'enjeu, les émotions seraient moins fortes. Le bon équilibre c'est quand l'enjeu n'empêche pas les équipes de s'appuyer sur un rugby ambitieux pour gagner. Voilà le challenge des dirigeants, aller vers un rugby spectaculaire, avec des émotions, mais sans que l'enjeu soit un frein.

C'est le chantier évident depuis 20 ans, depuis que le rugby est devenu professionnel. Les intérêts des Fédérations, des Ligues, des tournois européens ou des provinces du sud ne peuvent pas être entièrement satisfaits si on veut respecter les 3 cycles : préparation, compétition et récupération. Pour répondre aux besoins, surtout économiques, chaque compétition a besoin d'un certain nombre de matchs. L'accumulation fait que le cycle de compétition devient extrêmement long pour les joueurs et que les autres cycles ne sont pas respectés. Conséquence : le joueur baisse sa performance et se maintient en mode « diesel » ou il a la « chance » de se blesser, car ce n'est que grâce à la blessure que le joueur peut se régénérer avant de revenir à la compétition. Je ne vois que l'harmonisation des calendriers comme seule solution.

Je suis étranger et je dois beaucoup au rugby français, mais paradoxalement je suis d'accord, l'arrivée massive des étrangers *bouchonne* forcément l'éclosion de certains jeunes. Mais, ne pas fermer la porte complètement car faire venir des bons joueurs étrangers apporte une plus value rugbystique et culturelle indéniable. D'après mon vécu, la présence d'un étranger expérimenté, c'est juste ce qu'il faut pour compléter la formation du joueur et l'accompagner vers le haut niveau. Je sais qu'en termes de droit européen ce n'est pas simple, mais moins il y a d'étrangers, plus il y a de la place pour lancer des jeunes français dans le grand bain, c'est évident.

Le rugby français doit se donner d'abord des objectifs clairs. Si on considère que l'équipe nationale est la vitrine et la priorité, on doit agir en conséquence. Mais je comprends les dirigeants français, car le rugby professionnel se développe trop vite, le contexte ne fait qu'évoluer. Le développement du rugby vers la performance et le haut niveau est une condition pour grandir et rester parmi les nations leaders du rugby international, et la LNR va dans ce sens. Le rugby dans les pays latins est né dans les clubs. C'est là qu'on apprend les valeurs profondes qui sont liées à notre sport magnifique. On apprend aussi à se faire des passes, des crochets, à pousser et plaquer. On doit faire très attention, à mes yeux, à protéger les clubs, leur histoire, leur identité, car si en Argentine ou en France on perd ça, on perd notre plus grande force. Et nos jeunes rugbymen partiront faire un autre sport.



RUGBY PRO ET ARBITRAGE : ENFIN SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE !

L'arbitrage a connu quelques difficultés à accompagner la montée en puissance rapide du rugby professionnel. De l'avis général, il a aujourd'hui rattrapé son retard et modernisé son image sous l'impulsion d'une politique fédérale ambitieuse.

La dernière Coupe du Monde a mis en lumière les progrès de l'arbitrage Français grâce aux prestations de Jérôme Garcès et Romain Poite et aux arrivées, au plus haut niveau, de Pascal Gaüzère et Mathieu Raynal.

La règle et l'esprit de la règle

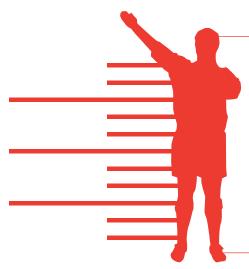
Pour Joël Dumé , Directeur Technique National de l'Arbitrage (DTNA) : « Le rugby professionnel a conduit l'arbitrage à limiter au maximum le temps perdu, en mêlée par exemple, au profit de la continuité du jeu et de la vie du ballon. À favoriser l'attaque plus que la défense tout en étant très vigilant sur la santé et la sécurité du joueur qui restent, pour tout le monde, une priorité dans une rencontre de rugby. Les règles ont toujours évolué depuis la création de ce jeu, au point que cela semble même être inscrit dans les gènes de ce sport. Mais depuis le début des années 2000, résume Joël Dumé, le rythme des changements s'est accéléré : l'apport de la vidéo et son protocole élargi, le jeu au pied pour la règle de la touche, les commandements de la mêlée, le hors-jeu dans le jeu courant, la remise en jeu rapide, le poteau de coin intégré au terrain... » Tous ces changements ne poursuivent qu'un objectif, celui de rendre le spectacle le plus attrayant possible. À ce titre l'arbitre a bien évidemment un rôle à jouer. « Mais attention précise aussitôt le DTNA, nous avons un règlement à faire respecter, des consignes à appliquer, notamment sur le jeu déloyal, qui au vu de l'engagement physique proposé par les joueurs aujourd'hui, réclame toute notre vigilance. »

Au cours de son histoire séculaire, et avant le passage au professionnalisme, le rugby avait eu l'occasion de remettre en question à plusieurs reprises les règles du jeu. On pense notamment aux points accordés à l'essai (3 points de 1896 à 1973, 4 points en 1973, 5 points

en 1992) ou plus récemment à la possibilité de soulever le sauteur sur les lancers en touche (1995). « C'est normal, précise Joël Dumé, les équipes inventent toujours de nouvelles tactiques ou formes de jeu qui doivent ensuite être encadrées pour que l'équité soit respectée entre l'attaque et la défense. C'est l'exemple des leurres dans une ligne de trois-quarts, de l'organisation des joueurs dans un maul, des rucks que le législateur va sûrement redéfinir après ce Mondial. » On l'a compris le rugby et donc les règles qui le régissent sont amenés à évoluer en permanence. Cela contribuerait-il à en faire son charme ?

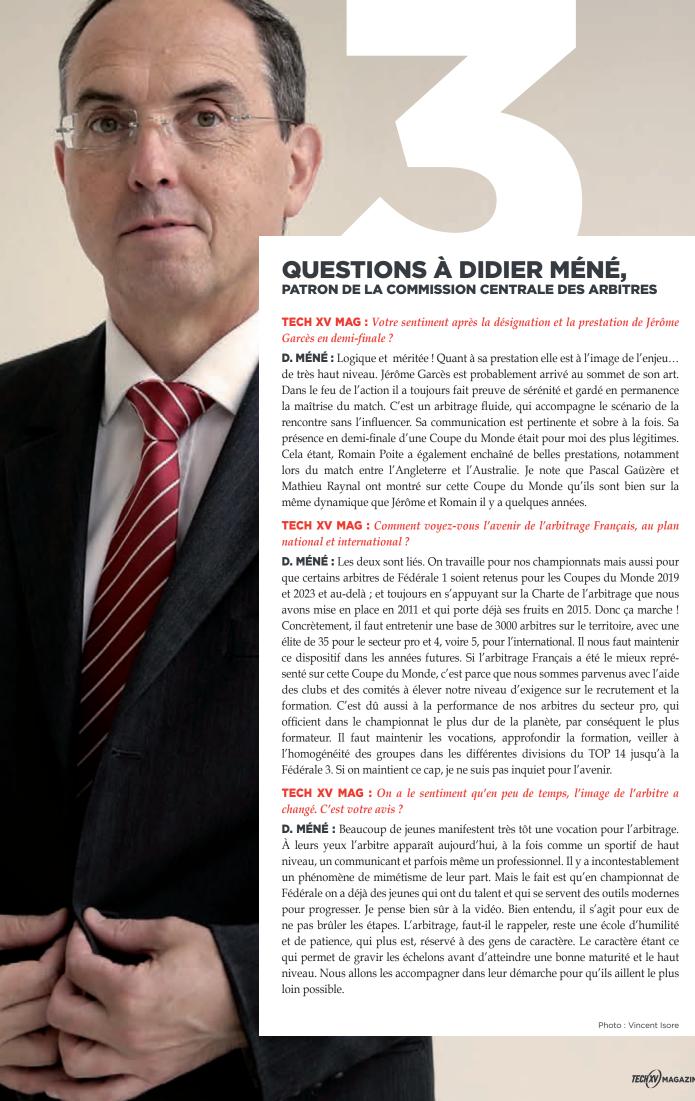
Réunion entraîneurs/arbitres du secteur pro

Le dialogue est engagé depuis plusieurs saisons entre les deux parties sous l'impulsion de TECH XV et de la Commission Centrale de l'Arbitrage (CCA) qui provoquent deux réunions par saison afin de trouver des solutions sur des problèmes récurrents tels que la mêlée et le jeu au sol. Nicolas Godignon entraîneur du C.A Brive Corrèze Limousin: « Ces réunions sont primordiales, on l'a vu récemment avec les décisions prises d'un commun accord sur l'arbitrage de la mêlée. Mais les arbitres vont aussi à la rencontre du public car j'ai encore en mémoire l'intervention de Jérôme Garcès au CAB, l'hiver dernier lors de la tournée des clubs effectuée par les arbitres du secteur pro. Jérôme avait expliqué aux supporters, aux jeunes du Centre de Formation, à nos éducateurs, les règles les plus compliquées de notre jeu, images vidéos à l'appui. Deux heures d'échanges, conviviales et pédagogiques pour tenter d'y voir plus clair sur la mission de l'arbitre. Les temps ont changé, fini l'homme en noir intouchable qui a toujours raison! Grâce à la médiatisation et à sa volonté de communiquer pour expliquer ses décisions, l'arbitre s'est forgé une image positive auprès du public. Et nous, entraîneurs du rugby professionnel, on a le sentiment d'être sur la même longueur d'onde. »



LE BAROMÈTRE ANNUEL DE L'ARBITRAGE

D'après l'étude annuelle réalisée par La Poste/TNT Sofres à l'occasion des Journées de l'Arbitrage, deux Français sur trois recommanderaient à un jeune de se former pour devenir arbitre. Sur un panel de 1 000 personnes, 90% estiment qu'il est difficile d'arbitrer. Selon la même étude, les Français reconnaissent que le rôle de l'arbitre est particulièrement complet... et difficile, car un bon arbitre doit selon eux : garantir le bon déroulement du jeu (97%), faire preuve d'impartialité (96%), d'intégrité (97%), inspirer le respect (97%), la confiance (97%). Cette étude porte sur le football, le handball, le basket, le volley-ball et le rugby.



LE DÉBLAYAGE DANS LE RUCK

En octobre 2014, l'IRB procède à un éclaircissement des règles 15.5 et 16.3 et autorise des techniques de plaquage sur les défenseurs gratteurs d'un ruck dès lors qu'elles respectent les règles de sécurité. L'effet recherché est double : rapidité et continuité du jeu d'attaque après les rucks.

Au cours de la première conférence en ligne de l'IFER, plusieurs spécialistes se sont penchés et interrogés sur cette phase de jeu.

Quelles sont les techniques utilisées et d'où viennent-elles ?

Sont-elles efficaces et respectent-elle l'intégrité du joueur, notamment lorsque le gratteur en position forte de *contest* a les mains sur le ballon?

Un point sur la règle

En amont de la Coupe du Monde 2015, World Rugby a apporté une précision en insistant auprès des arbitres pour qu'ils sanctionnent les gestes dangereux sur cette zone de jeu:

Chaque fois que la tête ou la nuque seront délibérément agrippées ou qu'un joueur sera victime d'un étranglement, le fautif encourra un carton, jaune ou rouge, selon la gravité du geste. Les nettoyages dans les rucks ou les mauls seront pénalisés toutes les fois qu'ils s'effectueront en saisissant la nuque d'un joueur.

(Application Règle 10.4(e) - Avril 2015)

Certaines pratiques en provenance de la lutte

Cette directive a été donnée aux arbitres suite au constat de certaines pratiques déviantes. Le rugby s'inspire beaucoup des sports de combat, et notamment sur cette phase de jeu de la lutte avec la technique de roll gator ou twister : l'attitude de déblayage qui consiste à prendre le joueur au contest, par-dessus et sous la ligne des épaules, et effectuer une rotation horizontale pour dégager le joueur de la zone de *contest*. Rien de répréhensible à ce niveau quand le geste est bien effectué. Sauf, que comme le fait remarquer l'arbitre Cyril Lafon, « à pleine vitesse, avec la fatigue et peut-être une volonté d'être plus efficace, la prise se fait au cou, rendant le geste extrêmement dangereux.»

Cependant, bien exécutée, la prise est très efficace et peu redonner l'avantage à l'attaque.



La bonne...



... et la mauvaise attitude.

Mais quelles attitudes à avoir

Pour Olivier Nier « l'acte de déblayage doit être comparé à un plaquage offensif ». On devra donc, retrouver sensiblement les mêmes attitudes.

Les techniciens définissent un bon déblayage si le joueur :

- Arrive de bas en haut.
- A le corps gainé.
- Positionne correctement sa tête.
- Reste sur ses appuis.

Et a comme objectifs:

- D'enlever 1 appui du joueur adverse.
- De déséquilibrer le joueur adverse.
- De ramener le joueur dans son camp.

Nicolas Barbaz (entraîneur de Crabos à Bourg-en-Bresse) définit cette phase, d'un point de vue pédagogique, comme « porte horizontale ouverte ou fermée » et donne ainsi comme indicateur :

Porte horizontale ouverte :

- Le joueur au *contest* a sa ligne d'épaule au-dessus du bassin.
- Je déblaye en passant dessous.

Porte horizontale fermée :

- Le joueur au *contest* a sa ligne d'épaule au-dessous du bassin.
- Prise de *roll gator* ou replacement défensif.



Retrouvez l'ensemble de la conférence sur Youtube.



LE RUCK, UNE PHASE ACCIDENTOGÈNE

Bernard Dusfour, président de la commission médicale de la LNR, précise que la phase de ruck, plaqueur/plaqué est celle où l'on dénombre le plus de blessures. Le siège des blessures se situe surtout au niveau du rachis cervical, des épaules et des genoux, mais on dénombre aussi un certains nombres de commotions. Le corps médical se veut très vigilant à ce niveau, et en appelle à la responsabilité de tous.

Pour Bernard Dusfour, certains joueurs ont des attitudes pour faire mal et non pour libérer le ballon.

L'AVIS DES PRÉPARATEURS PHYSIQUES (Gilbert Gascou et Alexis Déjardin)

Le travail de préparation physique visera à rendre le joueur plus efficace, mais surtout, à assurer sa propre sécurité lors de ces phases de « rencontres ». Le travail général de renforcement musculaire préparera bien sûr le joueur d'une manière globale pour l'activité rugby et sa particularité de combat et de chocs : la prévention est la première mission de la musculation dans ce sport.

D'un point de vue spécifique, le ruck se construit d'une manière - en partie - volontaire, maîtrisée, mais désordonnée (contrairement à la mêlée par exemple). Il tire sa dangerosité de sa phase incertaine et subie, c'est-à-dire du moment à partir duquel les joueurs participants ne maîtrisent plus, ni leur positionnement ni l'arrivée des assistants,

des assaillants et leurs actions incontrôlables (pas d'informations visuelles). On est donc dans l'adaptation réflexe.

Vers une méthodologie de travail

Considérons donc que notre méthode de travail en préparation musculaire, puisse s'appuyer sur la chronologie de la construction et l'évolution du ruck.

Partir du fait que nos joueurs maîtrisent déjà les rudiments de la musculation, les bonnes postures et les moyens physiques nécessaires dans leur catégorie et leur niveau de pratique.

Ce que nous notions ci-dessus, le « maîtrisé » et le « volontaire » trouvent leur place : les exercices classiques et variés de musculation se justifient : travail de gainage, travail isométrique, travail concentrique, voire excentrique sollicitant tous les groupes musculaires dans la maîtrise technique et dans les recherches de postures diverses, maîtrisées (quadrupédie, exercice d'arrachés, de poussées, d'équilibres).

L'évolution du travail tiendra compte de l'évolution du ruck, donc des actions « incertaines et subies », dangereuses par les déséquilibres générés. Les exercices de proprioception (rétablissement réflexe par l'action musculaire coordonnée, indépendante de la volonté) et de pliométrie correspondent à des situations instables, évolutives dans la difficulté et les postures (équilibre bipodal, unipodal, sur des supports instables, les yeux fermés, contre des élastiques, phases de chocs et de rebonds, de rétablissement de l'équilibre...). Les différentes parties du corps doivent réagir pour se protéger, s'appuyer à la fois, sur des rigidités et des souplesses musculaires garantes de coordinations fines afin d'assurer leur intégrité et leur efficacité.

Les exercices sont nombreux, à construire au regard des positions des joueurs dans le ruck, et doivent se rapprocher progressivement des intensités de match. Il faut s'inspirer de l'activité et des grands principes pour construire sa méthode de travail, ses progressions ainsi que ses exercices. Les combinaisons semblent, elles aussi intéressantes, proposant des «phrases» allant du renforcement général vers le renforcement spécifique en passant par des situations orientées ou intermédiaires. Par exemple, enchaîner une série d'épaulé barre, une phase de gainage statique, un exercice de poussée en quadrupédie contre un gros tapis souple et une série de roll gator avec un autre joueur. Il nous faut insister sur l'importance de la maîtrise des chaînes musculaires (enchaînements et successions des contractions agonistes et antagonistes) lors de cette préparation spécifique, tout comme pour tout autre type de préparation physique générale, d'ailleurs. Cela entraîne une prise de conscience accrue des alignements (position des appuis, placement du bassin, de la colonne lombaire et cervicale) statiques et dynamiques.

Chez les jeunes, ce travail doit être envisagé lors des divers apprentissages et fait partie du tronc commun de la formation du joueur.

Des parties du corps très sensibles : les genoux, le rachis cervical

Le rachis cervical est une partie très sensible, il doit être préparé avec les mêmes principes de renforcement, en privilégiant le travail isométrique et le travail proprioceptif. Les blessures à cet étage du corps sont souvent graves et handicapantes pour le joueur de rugby.

Les genoux sont eux aussi très exposés de par leur positionnement dans des phases de grattages, de leur situation au centre du membre inférieur, ces postures qui les rendent très vulnérables. Leur protection passe par les démarches et les méthodes de travail listées ci-dessus.

EXERCICE

OBJECTIFS -

- Travail du déblayage
- Amélioration du plaquage offensif et du 1er soutien

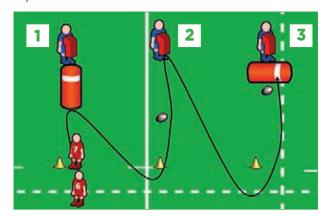
DISPOSITIFS

- 2 attaquants et 3 défenseurs
- 3 boucliers

- 3 plots
- 2 sacs de plaquage
- 3 ballons

CONSIGNES

Enchaîner les 3 situations en repassant à chaque fois par le plot.



...... Situation 1

- Un défenseur avec bouclier derrière le sac de plaquage.
- L'attaquant 1 réalise un plaquage «offensif» avec la résistance du défenseur et amène le sac au sol.
- Il se remet rapidement sur ses appuis et se met en position de poussée avec l'attaquant 2.

------ Situation 2 ------

- Un défenseur avec bouclier.
- L'attaquant 2 ramasse le ballon percute et va au sol.
- L'attaquant 1 sécurise le ballon.

Situation 3

- Un défenseur avec bouclier derrière un sac de plaquage couché.
- Les deux attaquants communiquent et se coordonnent pour déblayer le défenseur et passer au-dessus du sac de plaquage.

ÉVOLUTIONS -

- Accélérer l'enchaînement des situations.
- Rajouter un troisième attaquant.

CRITÈRES -

Situation 1

- Avancer sur le plaquage.
- Avoir une poussée coordonnée.

ballon du bas vers le haut.

■ Bas sur les appuis, percussion épaule opposée au

Déblayage sans aller au-delà du ballon.

Situation 3

- Aller au-delà du ballon et du sac de plaquage.
- Déblayage synchronisé sans être lié.









STADEFRANCE

BILLETTERIE



















PREMIER RIDEAU

DE LECTURE

PHASE 2

CONCENTRATION
DES INFORMATIONS,
PRÉPARATION
DES STRATÉGIES...

PHASE 3

CONSULTATION
DU SITE INTERNET



www.techxv.org

JEN ENGAGE REGROUPEMENT DES ENTRAÎNEUR ET DES ÉDUCATE



Création graphique : 31mi