

23

JUIN 2016

OVALE, une forme OLYMPIQUE



MAG

TECH XV
REGROUPEMENT
DES EDUCATEURS
ET DES ENTRAÎNEURS DE RUGBY



RUGBY TOP 14 DEMI-FINALES

4 ÉQUIPES, 2 PLACES POUR UNE FINALE HISTORIQUE

VENDREDI 17 JUIN 2016 20h45
SAMEDI 18 JUIN 2016 20h45
ROAZHON PARK RENNES

PLACES DISPONIBLES SUR LNR.FR



CANAL+



4

TECH XV INFOS

*Rapide...
mais précis*

6

REPORTAGE

*Ovale,
une forme olympique*

18

TECHNIQUE

*Circulation offensive
zone intermédiaire
(Rugby à 7)*

Directeur de la publication : Alain Gaillard • **Responsables de la rédaction :** Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissier
Rédaction : Jean-Paul Cazeneuve, Jérôme Daret, Alain Gaillard, Nils Gouisset, Marion Pélissier • **Création et réalisation graphique :** 31mille [Philippe Guillot]
Impression : Imprimé à 2700 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 :** Ph. Guillot [31mille] • **N° ISSN :** 2115-4783



TECH XV - Regroupement des Entraîneurs et Educateurs 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

ÉDITO

Déjà une saison quasiment écoulee puisque vous voilà en possession du troisième et dernier magazine de TECH XV.

S'imposait comme une évidence la thématique à aborder, le rugby à 7, discipline ayant assuré le retour du rugby aux Jeux Olympiques. Cet événement sportif planétaire majeur, se déroulant au Brésil durant le mois d'Août, permettra au RUGBY de côtoyer l'ensemble des autres sports de toutes les nations réunies et de lui assurer une exposition exceptionnelle, jamais connue à nos jours.

Le rugby à 7 ne bénéficie pas des meilleures conditions dans notre rugby domestique, peinant à trouver sa place et à émerger dans un sport traditionnellement quinziste. C'est pourquoi la qualification des Bleus pour la plus belle des compétitions mondiales a constitué une grande performance, une vraie victoire pour notre discipline, et nous souhaitons le meilleur à nos sélections nationales (masculine et féminine) pour cette première.

Avant de vous laisser découvrir ce nouvel exemplaire, je voudrais tout d'abord remercier tous ceux, très nombreux, qui nous ont rejoints au cours de cette saison, permettant ainsi de quasiment doubler notre nombre d'adhérents. Véritable témoignage de la prise de conscience de s'unir et du bien-fondé de notre action, ceci ne peut que conforter notre volonté à agir continûment pour une meilleure reconnaissance et une amélioration notable de la profession.

Bonne lecture à tous
Rugbystiquement

Alain Gaillard,
Président de TECH XV

RAPIDE... MAIS PRÉCIS



29 CLUBS PROFESSIONNELS SUR 30
32 CLUBS FÉDÉRALE 1 SUR 40
ONT ÉTÉ VISITÉS.

La tournée redémarrera à la mi-juin
avec les clubs de PRO D2 qui auront repris
les chemins de l'entraînement.

ÉDUCATEURS, ENTRAÎNEURS : PLUS D'EXCUSES !

Déclarez votre activité et obtenez votre carte professionnelle
sur <https://eaps.sports.gouv.fr>

Après vérification de votre honorabilité, vous recevrez par courrier
votre nouvelle carte professionnelle, format carte bancaire.



CAMPAGNE ADHÉSIONS

À compter
du 1^{er} juillet
l'adhésion sera
ouverte pour la
saison 2016/2017.



REJOIGNEZ-NOUS !



**SALAIRES MINIMA
SAISON 2016/2017**

**Entraîneur non cadre
à temps complet :
23 680 € bruts**

**Entraîneur cadre
à temps complet :
38 030 € bruts**

**Joueur à temps complet :
18 120 € bruts**



Relance de ruck sur ballon lent
3^E CONFÉRENCE TECHNIQUE EN LIGNE
Retrouvez-là sur www.techxv.org ou sur youtube

DIPLÔMÉS RUGBY : suivi des cohortes



La **FFR** et **TECH XV** travaillent sur un questionnaire destiné à l'ensemble des **diplômés BP JEPS sport co, DE JEPS et DES JEPS** afin de recueillir des éléments relatifs à leur parcours professionnel dans le sport en général et dans le rugby en particulier.

OBJECTIF envoi du questionnaire d'ici la fin de l'année.

COMMOTION CÉRÉBRALE ET SOINS IMMÉDIATS EN RUGBY



World Rugby a élaboré des formations en ligne gratuites sur la commotion cérébrale et les soins immédiats en rugby.

**NOUS VOUS INVITONS
À VOUS CONNECTER
AFIN D'ACQUÉRIR LES
GESTES ADAPTÉS !**



<http://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=21>



<http://playerwelfare.worldrugby.org/immediatecareinrugby>

SÉMINAIRE PRÉPARATEURS PHYSIQUES

À l'occasion des **FINALES EUROPÉENNES**, les 13 et 14 mai à Lyon
organisation d'un séminaire sur le Thème : **l'entraînement à la
course de vitesse, de l'athlète au joueur de rugby.**



INTERVENANT Guy ANTONON entraîneur de Muriel Hurtis,
Christine Arron et Jimmy Vicaut.

(35 PARTICIPANTS)

Photo : TECH XV

REPORTAGE

OVALE, UNE FORME OLYMPIQUE

“

*Notre volonté était de revenir
dans la famille olympique,
là où se trouvent tous les sports
majeurs de la planète...*

”

Le 9 octobre 2009 à Copenhague, le rugby fait son retour dans le mouvement olympique duquel il avait été exclu en 1924 car jugé trop violent. Mais là, il ne s'agit plus du XV, mais bien du 7 reconnu par les membres du CIO comme étant « universel, ouvert, spectaculaire et compréhensible par tous ». Sur les 5 sports candidats à l'investiture, deux seulement ont été élus ce jour là au Danemark : le rugby, arrivé largement en tête avec 81 voix pour et 8 contre, et le golf qui avait Tiger Woods pour ambassadeur.

Pour Bernard Lapasset, alors président de l'IRB, le dossier constituait la priorité de l'institution : « Notre volonté était de revenir dans la famille olympique, là où se trouvent tous les sports majeurs de la planète. Avec le rugby à XV la chose était impossible en raison du calendrier resserré des JO. Mais grâce au 7, c'était une formidable opportunité même si nous avions été recalés en 2005. Aujourd'hui, quels sont les premiers bénéfices de ce retour ? Tout d'abord une structuration et une croissance du 7 en France ; au plan international, une augmentation du nombre de pays membres de World Rugby et la reconnaissance par les Comités Olympiques de chaque pays d'une discipline qu'ils s'engagent désormais à promouvoir au plan national. Et enfin, les retombées des JO de Rio qu'il nous faudra analyser avec précision. »

Avant même de faire le bilan de Rio, le rugby récolte déjà les premiers fruits. Pour preuve, la bande annonce des JO que le CIO diffuse sur toutes les télévisions de la planète. On y voit une séquence de rugby à 7 montrant un joueur qui plaque un adversaire puis qui l'aide à se relever. Comme si le rugby et ses valeurs n'avaient jamais quitté le giron olympique. Et le responsable du projet Paris 2024, ancien président de World Rugby, d'enfoncer le clou : « pour donner définitivement une dimension universelle à notre sport on avait besoin des JO, à telle enseigne que le 7 va devenir un atout majeur dans notre processus de mondialisation. »

Six jours pour le 7

Une culture mixte va s'installer dans le rugby, le 7 et le XV devraient y faire bon ménage et s'avérer rapidement complémentaires. Reste pour Bernard Lapasset à tirer les leçons des JO qui verront le 7 ouvrir le bal dès le lendemain de la cérémonie d'ouverture : « 6 jours de rugby à 7, les trois premiers pour les filles, les trois autres pour les garçons. Il faudra être attentif à la qualité du spectacle, aux réactions du public, aux audiences télé, et aux retours de sponsors. À la lumière de Rio on préparera alors Tokyo et j'espère Paris ! »

LES PIONNIERS DE LA BIGORRE

Si le 7 est aujourd'hui considéré comme un sport à part entière, par le passé...

Jean-Michel Aguirre (arrière du XV de France et de Bagnères-de-Bigorre) qui fut le premier entraîneur des septistes tricolores se souvient d'avoir été : « joueur dans les années 70 puis coach, conducteur du minibus et accessoirement trésorier de l'équipe de France. Autre souvenir qui provoquera ma démission, la défaite et l'élimination des tricolores lors de la 1^{re} Coupe du Monde par la Corée du Sud 24 à 0... un pays qui ne me semblait pas avoir un grand vécu rugbystique. Nous étions en 1993 et certains pays comme les Néo-Zélandais et les Fidjiens avaient déjà structuré et développé la discipline, contrairement à nous. »



Photo : DR

Autre preuve, la traversée du désert vécue par Thierry Janezeck entraîneur de 1996 à 2010 de l'équipe de France à 7. L'ex 3^e ligne du Stado reconnaît même avoir piloté à vue durant cette période, quasiment déconnecté de la FFR, et contraint de miser sur ses relations pour alimenter l'équipe de France en joueurs : « Il a fallu créer une dynamique, négocier à l'amiable avec les entraîneurs de club la libération d'un joueur, instaurer tant bien que mal une vie de groupe. Heureusement, j'ai quand même bénéficié du soutien de Robert Antonin et Pierre Villepreux les DTN des années 90 et 2000, mais au final, j'ai souvent eu le sentiment de bricoler.

Et puis en 2009, le coup de baguette magique, avec l'intégration du 7 aux JO de 2016, ce qui a considérablement fait bouger les lignes au sein de la FFR. »

Pour une complémentarité du 7 et du XV

Dans la stratégie générale du haut niveau conçue par la FFR le rugby à 7 s'inscrit au même titre que le XV dans le Parcours d'Excellence Sportive. PES, dans lequel est écrit depuis 2013 que les pensionnaires du pôle France de Marcoussis et des pôles espoirs peuvent évoluer dans les deux disciplines. La première génération formée aux deux rugby est donc déjà opérationnelle.

Le discours de Didier Retière est, à ce propos, sans équivoque : « Au-delà du projet olympique, le 7 peut nous permettre de rénover notre culture du jeu et de l'entraînement. C'est un super outil au soutien de notre formation qui a l'avantage de renforcer l'état d'esprit indispensable à la pratique du rugby. Je suis également persuadé que le 7 devrait logiquement remettre au goût du jour l'initiative, le plaisir et le spectacle. Le défi est là. Cela dit le 7 n'a pas vocation à remplir les stades tous les dimanches. »

Pour le DTN le 7 pourrait aussi servir à se débarrasser des vieux démons et en l'occurrence de cette fâcheuse tendance à la *championnite* qui pollue l'éducation du joueur :

« La formation et le développement du joueur sont trop assujettis aux aléas de la compétition. Du Super Challenge minimes au TOP 14, les joueurs restent trop souvent prisonniers de système de jeu préétablis. La pratique du 7 pourrait nous permettre de retrouver un équilibre entre les formes de jeu très structurées du XV et cet indispensable liberté d'entreprendre qui est de règle à 7, et que l'on a clairement vu réapparaître lors de la dernière Coupe du Monde. » Et si le 7 redonnait vie à notre cher French Flair disparu ?

À la DTN on ne se pose plus la question à telle enseigne que toutes les formations vers le haut niveau fédéral intègrent déjà dans le tronc commun la pratique des deux disciplines.

Une feuille de route ambitieuse

Jean-Louis Boujon, vice président de la FFR en charge du Rugby à 7 de 2011 à 2016, est à la tête du Comité de Pilotage National (CPN) de la discipline. Un CPN de 13 membres qui a pour mission de réfléchir aux meilleures voies pour implanter la culture du 7 en France, de s'assurer de leurs réalisations sur le terrain et d'unir toutes les forces vives (élus, techniciens, arbitres, comités et clubs). En un mot, d'installer la France parmi les nations majeures du rugby à 7.

« 2009, reste une date clé, commence Jean-Louis Boujon, car tout s'est subitement structuré et accéléré. Il y a eu un incontestablement un effet JO. Et par conséquent, le premier paragraphe de la feuille de route était logique : qualifier les deux équipes pour Rio et récupérer un tournoi des Seven Series à Paris. Un double objectif atteint, de



Photo : © I. Picarel - FFR

sorte que rien ne sera plus comme avant pour le 7 Français. Nos prochains objectifs sont désormais de dimension universelle car on travaille déjà pour les JO de 2020 à Tokyo et ceux de 2024 à Paris on l'espère ! Mais nous ne sommes pas les seuls car toutes les nations du rugby se sont investies, y compris les pays émergents comme le Kenya par exemple. »

À ce jour, la FFR compte 5 équipes de France (moins de 18 garçons, France Développement garçons et filles et France hommes et femmes). Et pour bientôt, une équipe de moins 18 filles.

En tête d'affiche le circuit élite, réservé aux seniors hommes, disputé en 4 étapes sur le territoire avec la finale à Albi les 25 et 26 juin après Nancy, Tours et Palavas les Flots.

Un flou artistique règne encore dans cette compétition ouverte aux clubs, aux comités et aux franchises, mais le CPN veille à clarifier les choses très rapidement.

Un intérêt grandissant

Avec 15 000 pratiquants, le 7 poursuit une progression hors norme créditée de 39% sur la saison 2014/2015. Autre chiffre révélateur, les 540 équipes engagées dans les différents championnats de l'hexagone. Pour autant, la structure sportive n'est pas encore totalement achevée : « On devrait y voir plus clair confirme Jean-Louis Boujon, avec la création prochaine d'un circuit réservé à la catégorie Espoirs des clubs de TOP 14 et PRO D2. L'opportunité de donner du temps de jeu supplémentaire à des joueurs, d'accélérer leur formation et pourquoi pas de déceler des talents susceptibles d'intégrer France Développement. Avec à terme, un contrat FFR à la clé. »

LE RUGBY À 7, SPORT À PART ENTIÈRE ET ACCÉLÉRATEUR DE FORMATION

**À TECH XV,
loin de nous l'idée de mettre
en concurrence les deux rugby.
Le 7 est un sport à part entière
au même titre que le XV.
Ce sont deux disciplines jumelles
invitées à créer des passerelles
pour le plus grand bénéfice du joueur.
La parole est donnée à des techniciens,
tous convaincus de la complémentarité
des deux rugby.**

Morceaux choisis !

FRÉDÉRIC POMAREL, COACH DE L'ÉQUIPE FRANCE 7, A LE SENS DE LA FORMULE

« Le XV, c'est une course automobile qui consiste à se faufiler au milieu du trafic dans les rues de Paris en gérant les collisions. Le 7 revient à conduire en plein désert un 4X4 équipé de gros pneus et d'un gros réservoir pour de longs raids à travers les dunes. Pour aborder le terrien et l'aérien, poursuit le coach des tricolores pour gérer des situations dans des espaces plus ou moins grands, pour appréhender le 1 contre 1, pour avoir la bonne attitude dans les rucks ou sur les plaquages, rien ne vaut la pratique du 7. »

L'EXEMPLE DE JÉRÔME DARET RACONTÉ PAR THIERRY JANEZECK

« Au début des années 2000, commence le patron de France Développement, le club de Dax le fait très peu jouer. J'invite donc Jérôme à nous rejoindre et très vite c'est une révélation ; il devient le leader et le capitaine de l'équipe de France. L'intéressé ne dément pas : « ça été, c'est vrai, une bouffée d'oxygène. J'ai retrouvé une dynamique à travers une autre approche du rugby. Je suis très vite tombé sous le charme de ce sport et aujourd'hui en tant que directeur sportif de l'US Dax je l'utilise à tous les étages de la formation du joueur. C'est un outil incomparable non seulement dans la formation mais aussi pour le développement du joueur. Le 7 construit des joueurs de duel, des impact-players, des garçons et des filles capables de faire basculer les rencontres en quelques secondes. Il est selon moi urgent que notre rugby en prenne conscience. »



Photo : © I. Picarel - FFR

LE PHÉNOMÈNE VAKATAWA ANALYSÉ PAR THIERRY JANEZECK

« On peut voir Virimi comme un franchisseur de défense, un casseur de plaquage, certes, mais aussi et surtout comme un joueur capable de répéter avec justesse les tâches les plus diverses au cours d'une séquence et sur toute la durée d'une rencontre. C'est le résultat de 4 ans d'une formation à 7 qui rend aujourd'hui ce joueur apte à se proposer là où on ne l'attend pas, à plaquer et contre-rucker sans se mettre à la faute, avant de négocier un deux contre un gagnant. À 7, au cours d'un match de 14mn le joueur est confronté en permanence à de situations très diverses, très fugitives, où il est demandé de la précision, y compris dans le respect de la règle, de la vitesse, de l'efficacité dans le duel. Et ceci sur 6 rencontres en 48h. C'est cette répétition des tâches (que l'on retrouve dans les séances d'entraînements), chère aux Anglo-Saxons, qui installe peu à peu le joueur dans une dynamique de progrès. C'est pour cela que, très tôt, dans les Pôles Espoirs, nous proposons une forte sensibilisation des joueurs à la pratique. Dès la catégorie moins de 18, les Tournois internationaux permettent déjà une première évaluation. »

Thierry Janezeck prépare la relève au sein de la double structure Potentiels Olympiques et France Développement. 18 joueurs y travaillent leur rugby à 7 dans la perspective des JO de Tokyo en 2020 et ceux de 2024 pour lesquels Paris s'est portée candidate. Ce groupe de jeunes joueurs a disputé 4 tournois internationaux au cours de cette saison et terminé 5^e à Singapour à l'automne dernier.

**JEAN-CLAUDE SKRÉLA,
MANAGER DE L'ÉQUIPE FRANCE 7**

« À 7, il faut les mêmes qualités qu'à XV mais en plus pointues, je dirai même exacerbées. Le maître mot c'est la vitesse dans la prise d'information et dans l'action qui en découle. C'est ce que mon ami Pierre Villepreux appelle l'intelligence situationnelle. Contrairement au XV le rugby à 7 a du mal à être programmé. Il faut savoir qu'il y a en gros 6 ballons à jouer par mi-temps. Ce qui en fait donc un jeu de possession comme le basket par exemple. À 7, il y a des espaces que l'on imagine très grands mais la vitesse des acteurs, qu'ils soient attaquants ou défenseurs, fait que ces espaces se referment très vite. Tout sur le terrain est soumis à la vitesse des joueurs. Mais aussi à leur discipline, à leur capacité à jouer sans ballon, autrement dit à très vite se proposer pour prolonger l'action. Et puis au service de tout ce bagage technique un mental à toute épreuve, surtout quand le moteur donne des signes de fatigue évidents. »

**ÉMILE NTAMACK,
ENTRAÎNEUR DES TROIS-QUARTS
DE L'UNION BORDEAUX-BÈGLES**

« Avant d'être un accélérateur de formation, le 7 est un révélateur. Placer en situation de pratique à 7 le quinziste va, immédiatement et brutalement, être confronté au bagage technique que réclame la discipline. Et le bagage est conséquent, croyez-moi ! Plusieurs stars du XV l'ont expérimenté à leurs dépens ; de Habana à Sonny Bill Williams en passant par Cooper, Ouedraogo ou encore Guitoune qui est revenu du tournoi de Los Angeles avec les adducteurs en feu. Non seulement le septiste doit être parfait au plan technique, autrement dit multitâches, mais en plus il doit afficher une condition physique hors-norme. Cela étant, pour nous entraîneur de XV, il est difficile d'intégrer le 7 à nos séquences d'entraînement car nos exigences sont différentes, mais incontestablement le 7 est très formateur. En disant cela je pense en particulier à nos joueurs de troisième ligne, un poste qui cristallise de façon évidente tous les efforts du 7. »



Photo : Presse Sports

FACE À

FRÉDÉRIC POMAREL

ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE FRANCE 7

1

Au cours de cette saison olympique avez-vous le sentiment que l'équipe de France a progressé ?

Cette équipe qui a été la première du circuit à se professionnaliser s'est construite sur la durée. Depuis 2010, on a bien avancé avec la possibilité de proposer des contrats fédéraux aux joueurs, l'intégration de jeunes issus de la filière fédérale, du TOP 14 et de la PRO D2. À ce jour, nous avons un bon noyau dur avec des éléments de talent et un excellent état d'esprit ce qui, en rugby, on le sait est un facteur déterminant. Au plan technique nous devons progresser dans tout ce qui concerne le jeu aérien (très important dans notre discipline), en revanche nous avons rattrapé notre retard au plan physique.

2

Une place sur le podium des JO est-elle envisageable, au vu de la terrible concurrence ?

Avec mon staff, nous préparons le groupe au hold-up. Car on ne se fait pas d'illusion, il sera difficile de bousculer la hiérarchie Fidji/ Afrique du Sud/Nouvelle-Zélande. Sauf que les JO sont un événement particulier, et nous misons là-dessus. On fait partie d'une grande équipe de France qui va nous transcender. On adhère déjà à la culture olympique en allant par exemple travailler avec les lutteurs à l'INSEP. Pendant la compétition nous bénéficierons de la solidarité et du soutien des autres disciplines. Tout cet environnement, si on le maîtrise bien, contribuera à compenser notre delta rugbystique. Nous sommes, à l'image des États-Unis, un outsider crédible. Sur un tournoi, on peut, comme à Dubaï ou au Cap, passer de la 6^e à la 3^e place, je le crois !

3

C'est difficile d'exister entre un TOP 14 qui attire toute la lumière et un XV de France qui malgré ses difficultés, reste la vitrine du rugby Français ?

Nous n'avons ni complexe, ni aigreur. C'est au 7 de se faire une place dans le paysage sportif de notre pays. Nous avons commencé dans l'indifférence générale, vécu la moquerie parfois et aujourd'hui nous sommes courtisés parce que les JO font rêver tout le monde. Nous travaillons en bonne entente avec les entraîneurs du secteur pro et la FFR nous a donné les moyens de nos ambitions. Il nous fallait un événement planétaire nous l'avons. Une star, en la personne de Vakatawa, nous l'avons. Une étape du circuit mondial, c'est chose faite avec Paris. Reste l'absence de résultats marquants après notre titre européen de juillet 2015, et surtout, une volonté commune de la FFR et de la LNR de créer une compétition nationale de qualité.

4

Justement quelle serait la formule idéale ?

La seule possible c'est un tournoi sur deux jours avec 10/12 équipes qui disputent chacune six matchs. Le 7 ce n'est pas de l'exhibition, ni un jeu de plage, c'est un sport qui a ses règles et ses exigences. Et j'ajoute, sa culture ! Celle du spectacle, de la fête et de l'exploit sportif. Avec un essai toutes les 60 secondes et des matchs qui s'enchaînent en permanence, l'événement a toutes les chances d'attirer très vite un nombreux public. La compétition regrouperait des équipes de clubs mais aussi des franchises pour un Tour de France qui reste à définir. Vous savez, il faut voir le 7 comme une bouffée d'oxygène pour notre rugby, un peu comme le snowboard le fut pour le ski dans les années 80.

À L'ÉCART

DAVID COURTEIX

ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE FRANCE 7 FÉMININES

Très franchement, oui. Le groupe est stable depuis plusieurs années avec un noyau dur très présent. Les filles montrent au quotidien, de la passion, de la volonté et de l'engagement. L'équipe réalise des progrès à chacune de ses sorties, ce qui est primordial pour valider le travail aux entraînements et donc engendrer de la confiance en interne. Elles sont toutes impliquées à fond dans ce projet olympique.

Nous sommes aujourd'hui à la 5^e place mondiale. Le trio de tête étant composé du Canada, de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande. Notre jeu, notre maîtrise technique et notre implication sont en progrès constant. Tous les feux sont au vert. En outre, les filles font preuve d'une fraîcheur et d'un enthousiasme qui m'invite à l'optimisme. Oui, nous pouvons ramener une médaille de Rio parce que la marge qui nous sépare des meilleures se réduit de plus en plus. Les filles y croient et on s'est préparé pour. On est bien conscient que les JO sont un événement particulier dans lequel on peut perdre les pédales si on ne reste pas concentré. Mais je leurs fais confiance car elles sont des sportives de haut-niveau.

Pour vivre heureux le 7 doit vivre caché. En tout cas à l'abri du brouhaha médiatique auquel pourtant il n'échappera pas le moment venu. Dans notre préparation de l'événement nous n'avons pas été, ni les garçons ni les filles, dérangés par les médias et c'est tant mieux. Les JO vont changer la donne et tous ceux qui s'intéressent au sport vont constater que le 7 colle parfaitement à l'époque. Quand on regarde du rugby à 7 on a du mal à décrocher du spectacle tant cela ressemble à une partie de poker géante.

Je n'ai pas de formule idéale, ce que je sais c'est que le 7 et le XV sont deux disciplines jumelles qui doivent se construire ensemble. Tout le monde doit prendre conscience de ça. Alors bien sûr il faut monter des compétitions, créer des événements sur notre sol mais en identifiant de façon précise les périodes réservées à chacune des pratiques. Si on donne au 7 la place qu'il mérite alors le succès sera rapide car c'est un sport pour amateur de sensations fortes, qui renvoie à ce romantisme cher au rugby français, que nous appelions, il n'y a pas si longtemps, le *french flair*.



UNE PRÉPARATION *TRÈS* PHYSIQUE !

Imaginons un joueur de rugby à XV confirmé qui se piquerait de venir faire carrière à 7. Comment serait-il accueilli par le préparateur physique de Marcoussis en charge de l'équipe de France ?



Photo : © J. Picarel - FFR

Réponse de l'intéressé, Julien Robineau

« Dans un premier temps, je l'avertirais de la difficulté à basculer d'une discipline à l'autre sans avoir adapté sa condition physique. Je commencerais donc par un test sur 400 mètres afin d'avoir une idée de sa puissance lactique, suivi d'efforts répétés avec des séries de sprints (4 blocs de 5 sprints de 50m). Je lui proposerais dans la foulée le yoyo test de niveau 2, dit de la Navette, un test aérobie et lactique fait de phases de freinage et d'accélération progressive. À partir de là, je serais à peu près fixé sur son potentiel... et on commencerait donc à travailler. »

Ce joueur, ce pourrait être Julien Candelon, qui en 2012, décide de tenter l'aventure du 7 : « J'ai mis une saison entière pour être au niveau, reconnaît l'ancien trois-quart aile de l'USAP. À XV, convient Julien Candelon, international dans les deux sports, il y a toujours un arbre derrière lequel se cacher, un ruck où poser une main pour reprendre son souffle. À 7, en revanche, c'est le désert. »

L'ADN de la discipline

Un bon septiste est un forçat du terrain, un athlète qui aime souffrir tous les jours de la semaine. « C'est aussi dit Julien Robineau, un sportif très soucieux de sa récupération, de sa diététique et de la qualité de son sommeil, en un mot de son hygiène de vie. Il est impensable de zapper ces paramètres - sur lesquels nous veillons attentivement - si l'on veut figurer au plus haut niveau. » C'est au même régime qu'Anthony Couderc le préparateur des filles a soumis son groupe en vue des JO : « les exigences sont identiques, les doses d'entraînement également. Depuis deux ans, les joueuses ont trois séances quotidiennes et affichent une moyenne de 16,5 de VMA. Elles sont quasiment au niveau des garçons, mais restent moins puissantes et moins rapides. » Lors du stage que le staff des filles avait programmé à Prétoria, en Afrique du Sud en novembre 2015, le menu était des plus copieux. Par des températures toujours au

dessus de 30°, à 1400 m d'altitude, le groupe a avalé quotidiennement 10 km de courses au cours de séances très exigeantes avant de s'envoler pour le tournoi de Dubaï et y décrocher une belle 4^e place. « Nous allons faire un copier-coller de ce stage à Tignes au mois de juillet pendant 3 semaines avant de prendre la direction de La Martinique pour retrouver les conditions climatiques de Rio. »

Des chiffres qui donnent le vertige

« Une semaine d'entraînement, calcule Julien Robineau, c'est entre 10 et 15 séances. Une dizaine consacrée au rugby, 2 ou 3 séances énergétiques, une pour la vitesse, deux pour la musculation... au total une trentaine de km à pleine vitesse. »

Un septiste réalise :

300 sprints

sur une semaine d'entraînement

120/130 mètres

de course sur un match

15 km/h

Vitesse moyenne de course

Le joueur de 7 est un décathlonien, il lui faut donc une préparation physique adaptée ce qui peut l'amener au cours d'une séance type à enchaîner 4 séries de 7mn avec des sprints de 10, 50, 80 et 200 mètres. Puis des poussées répétées de Sled (sorte de chariot de 250kg). Des efforts alternés entrecoupés de récupérations actives, passives ou parfois incomplètes.

« Dans une journée on peut parfaitement répéter trois fois ce programme » admet Julien Robineau pour qui la problématique de la planification entre la force et l'endurance dans l'entraînement reste une des clés d'une bonne préparation physique du joueur à 7.



AU SIFFLET : PRÉCISION ET CONCENTRATION MAXIMUM !

ALEXANDRE RUIZ ARBITRE LES TOURNOIS DE RUGBY À 7 DEPUIS MARS 2012

De Las Vegas à Dubaï en passant par Londres ou Singapour, le Biterrois s'est forgé en 4 ans une solide réputation dans le milieu du 7, au point d'être retenu parmi les 12 arbitres qui officieront aux JO de Rio cet été. Interrogé sur les spécificités du 7 par rapport au XV, il nous délivre quelques chiffres significatifs.

« Je cours entre 7 et 8 km sur un match de TOP 14 et entre 2,4 et 2,8 km sur une rencontre de rugby à 7 qui ne dure que 14 mn. Et j'en enchaîne régulièrement une dizaine sur les deux jours que durent les tournois. En général je finis complètement rincé. C'est plus dur au niveau cardio, c'est certain. En deux passes, le ballon traverse le terrain et si on veut être précis dans nos décisions, il faut être à l'arrivée de la deuxième passe. » La précision c'est selon Joël Dumé (directeur technique national de l'arbitrage) le maître mot de l'exercice : « notamment sur la phase plaqueur/plaqué qui concentre peu de joueurs mais qui peut être décisive car un changement de possession est souvent synonyme d'essai au bout. Précis aussi sur la gestion du temps car à 7 le chrono est d'une importance vitale au point que parfois, tout bascule en quelques secondes. » Alexandre Ruiz confirme : « à Singapour en 1mn et 8 secondes il y a eu trois marques sur la fin du match que je dirigeais, trois essais et une victoire qui change subitement de camp. » De la précision, de la concentration, des courses qui s'enchaînent, le chrono à surveiller, le souffle court... L'exercice de l'arbitrage du rugby à 7 semble à l'image de son jeu très exigeant physiquement et mentalement.

Assisté de deux arbitres de touche et de deux juges d'en but, l'arbitre de centre peut aussi réclamer le soutien de l'arbitre vidéo (TMO) pour la validation de l'essai. « On a droit à une seule question corrige Alexandre Ruiz : essai oui ou non ? Le TMO a trois réponses possibles : essai, pas essai et je ne sais pas ! Dans ce troisième cas de figure le réalisateur me propose deux ralents sur l'écran géant afin que je prenne ma décision. »

S'il est admis que le rugbyman améliore son bagage technique en pratiquant le 7, l'arbitre a toutes les chances de peaufiner le sien en dirigeant ces rencontres où la moindre erreur d'arbitrage a peu de chances de passer inaperçue. « Les règles du 7 pourraient bien, dans un avenir proche, inspirer celles du XV, conclut Joel Dumé. Je pense en particulier au coup de pied de renvoi après un essai, qui est donné à 7 par l'équipe qui vient de marquer, et non par l'équipe qui vient de l'encaisser comme à XV ; mais aussi au ballon expédié directement en touche sur coup d'envoi et de renvoi qui à 7 se traduit par un coup de pied franc et non une mêlée comme à XV. » Des mesures censées accélérer le jeu et donc améliorer le spectacle.

LE CRL 7'S TOUR

CRL, COMME COMITÉ RUGBY LYONNAIS ET 7 COMME RUGBY À 7 OF COURSE !



Photo : Comité Rugby Lyonnais

1^{re} étape > 30 avril à Ternay avec le Rugby Club du Pays d'Ozon

2^e étape > 7 mai à Viriat avec le Rugby Club de Viriat

3^e étape > 21 mai à Verpillière avec l'Avenir XV Isère

4^e étape > 11 juin à Villeurbanne avec l'ASVEL

Pour la deuxième année consécutive, le Comité du Lyonnais organise un tournoi de rugby à 7 réservé aux clubs de Fédérale et de Séries régionales. Disputé en 4 étapes et organisé en étroite collaboration avec les clubs, ce Tour a enregistré pour cette édition 2016 l'inscription de 17 clubs du Comité. Jean-Paul Jacquet, chargé de mission sur le rugby à 7 au Comité, nous explique la démarche : « C'est en effet un partenariat gagnant-gagnant que nous proposons aux clubs qui acceptent d'accueillir une étape. Nous leur amenons un plateau complet avec les équipes, les arbitres et toute l'organisation. Eux se chargent de nous offrir leurs installations et leurs bénévoles. Toute la recette de la buvette revient au club. »

Les clubs qui s'engagent sur le CRL 7'S TOUR doivent disputer au moins trois étapes sur quatre sous peine d'être disqualifiés : « on a introduit un joker d'absence précise Jean-Paul Jacquet, car les clubs ont parfois des difficultés à honorer la totalité du calendrier qui court du 30 avril au 11 juin pour cette saison. À l'issue de la 4^e étape, un classement par point détermine les deux champions pour les catégories Fédérale et Séries Régionale. Ces deux champions seront qualifiés pour les finales nationales qui se dérouleront à Albi fin juin. »

Le CRL 7'S TOUR, dont la recette semble avoir fait ses preuves, est prêt à faire des petits ; il suffit pour cela d'entrer en contact avec Jean-Paul Jacquet qui se fera un plaisir de vanter les mérites d'une formule déjà promise à une 3^e édition.



Photo : Comité Rugby Lyonnais

Saint-Savin, vainqueur de la 1^{re} étape dans la catégorie Fédérale.

LES FINALES NATIONALES DU

(ALBI)



Photo : © I. Picarel - FFR

TECH XV a rencontré André Henkinet, directeur du tournoi, membre du Comité de pilotage du 7 à la FFR et président de la commission du 7 au sein du Comité Midi-Pyrénées.

« J'ai la tête dans le guidon, commence l'intéressé, ne serait-ce qu'au regard des chiffres de cette troisième édition qui donnent une idée de l'importance de l'événement. On attend à Albi 96 équipes, soit un total de 1500 joueurs et joueuses, 75 arbitres, 150 bénévoles, ce qui nécessite la bagatelle de 1700 lits pour loger tout ce beau monde. Ce qui est rassurant en revanche c'est que ce grand rendez-vous est domicilié dans la préfecture du Tarn pour deux éditions et que par conséquent, tous les efforts consentis en termes d'organisation nous permettent déjà d'anticiper l'édition 2017. Quant à la présente, elle est idéalement placée géographiquement, et sur le calendrier ; en effet la veille aura lieu la finale du TOP 14 à Barcelone (retransmise sur écran géant avec en prime une grande bodega) et il y a fort à parier que sur le

chemin du retour de nombreux passionnés de rugby fassent une halte à Albi qui, pour un weekend, devient la capitale du 7 en France. » Ces finales nationales au nombre de 5 ne concernent que les équipes séniors (filles et garçons) et regroupent dans la catégorie Élite Homme, par exemple, des équipes de Comité (Alsace-Lorraine, Côte Basque-Landes, Midi-Pyrénées) mais aussi des équipes de club tel Montpellier ainsi que des franchises à l'image des Froggies Midol, d'Euskadi Seven ou encore des Minots de Provence. « Dernière précision, tient à rajouter André Henkinet, les équipes qualifiées pour ces finales n'auront rien à déboursier car tout est pris en charge par la FFR. »

À noter enfin que les caméras de l'Équipe 21 ne manqueront rien du spectacle proposé durant les deux jours.

CIRCULATION OFFENSIVE ZONE INTERMÉDIAIRE

(par Jérôme Daret) (Rugby à 7)

Réduire le nombre de joueur en conservant au terrain les mêmes dimensions fait la part belle aux grandes courses, aux passes allongées et aux prises d'intervalles.

Cela n'est donc pas dû au hasard qu'en rugby à 7 la circulation offensive est un secteur primordial et notamment en « zone intermédiaire » (30m au 30m).

Pourquoi cette zone et comment effectuer un travail ciblé ?

Nous vous présentons un travail évolutif, permettant une mise en œuvre en fonction du niveau de pratique, tout en gardant à l'esprit la possibilité d'un transfert vers le XV.



Les fondements du jeu à 7

Comme nous avons pu le lire dans les différents articles précédents, le jeu à 7 se veut spécifique et sa pratique répond à certains fondamentaux, dont le plus simple consiste à avoir la balle pour gagner.

Cela passe nécessairement par une conservation par la passe (l'équipe n'est pas en danger quand elle a le ballon) ainsi qu'une gestion de l'espace qui demande un maximum de largeur et de profondeur.

Mais aussi, cela nécessite une grande maîtrise gestuelle de la passe en mouvement - geste technique primordial et sous toutes ses formes (longues, courtes, off load,...).

D'un point de vue athlétique des qualités de vitesse et d'endurance vitesse ainsi qu'une résistance à l'effort (notion mentale) et à l'enchaînement des tâches sont essentielles.

Enfin, le format des compétitions sous forme de tournoi demande une gestion de l'équipe par le coaching de la plus grande importance.

L'importance de cette zone intermédiaire (30m au 30m)

Pourquoi travailler cette zone spécifique du milieu de terrain ?

C'est la partie du terrain la plus utilisée, une zone à haut risque et une zone de confiance aussi bien offensive que défensive.

C'est aussi la zone privilégiée pour le coup d'envoi, visant à mettre une pression immédiate et permettant la récupération rapide du ballon.



Photo : © I. Picarel - FFR

À 7, une fois le rideau défensif franchi, les attaquants ont toutes les chances d'aller à l'essai. Donc, maîtriser le jeu dans cette zone (30m au 30m) donne un certain avantage.

De plus, dans cette zone intermédiaire, l'équipe en défense a l'obligation de garder un joueur en couverture sur la zone profonde, ce qui entraîne pour l'équipe en possession du ballon une supériorité numérique.

Enfin, c'est une zone que le joueur doit impérativement exploiter au niveau physique avec des changements de rythme permanents (vite / lent / vite).

Tout en maîtrisant son positionnement ; reprises de la largeur et de la profondeur et phases de démarquage avec et sans ballon créant de l'incertitude chez l'adversaire.

Un travail évolutif en 3 étapes

Nous vous proposons un travail en trois étapes permettant une progression vers la gestion de la circulation offensive sur cette zone spécifique.

Nous insisterons sur certaines spécificités du 7, notamment la passe, en fonction

de l'espace en 2D et la maîtrise du ruck sur les « accidents de parcours ».

Postulat de départ : la technique de passe est en grande partie acquise. Cette maîtrise doit permettre de passer le ballon sans le remanipuler tout en accélérant la vitesse de la balle à chaque passage.

ÉTAPE 1

Travail sur la largeur

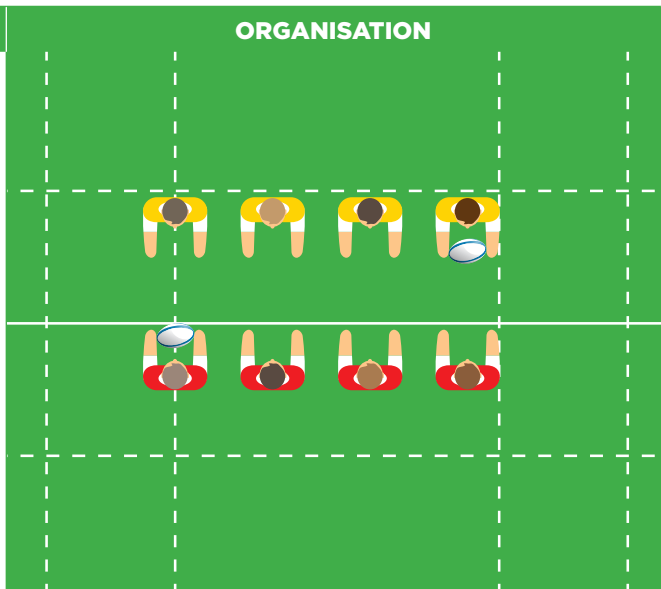
LES PRINCIPES

- Travailler la prise de largeur par la passe
- Accélérer le mouvement par la passe
- Travailler sans opposition et en position fixe

CONSIGNES

En ligne par 4
Espace des 15 m au 15m
Effectif 12 ou 24
1 Ballon par ligne
Chasubles

ORGANISATION



ÉTAPE 2

Travail sur la largeur et la profondeur

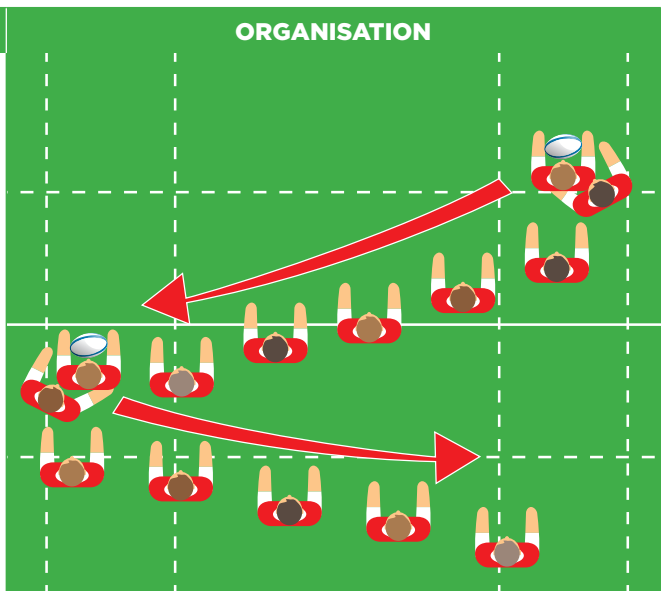
LES PRINCIPES

- Travailler au départ d'une situation statique (ruck)
- Prendre de la largeur et de la profondeur par la passe en mouvement
- Reculer pour mieux avancer
- Créer une zone de fracture
- Mettre le joueur en situation de vitesse

CONSIGNES

Par groupe de 7
Espace des 15 m au 15m
1 Ballon
Chasubles

ORGANISATION



ÉTAPE 3

Évolution vers le jeu réel

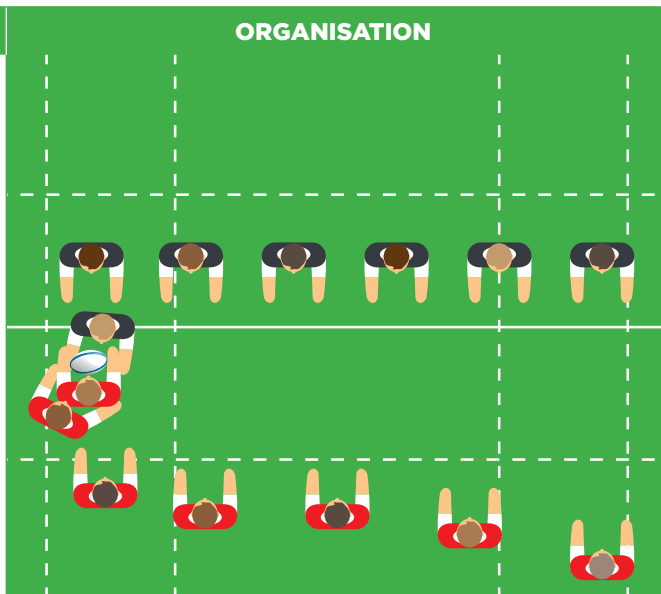
LES PRINCIPES

- Mettre en situation par un jeu à toucher avec supériorité numérique
- Donner des consignes aux défenseurs
- Arriver à contourner ou franchir
- Évoluer vers le jeu réel (notion duel et ruck)
- Gérer les points de fixation à distance

CONSIGNES

Par groupe de 7
Espace des 15 m au 15m
Effectif 14 ou 28
1 Ballon
Chasubles

ORGANISATION



LANCEMENT DE JEU	COMPORTEMENT(S) ATTENDU(S)	RÉUSSITE
Passer au joueur suivant en aller retour d'un bout à l'autre.	Aller chercher le ballon (cible). Passer sans remanipuler le ballon, accélérer la balle à chaque passage.	Aucun ballon tombé. Vitesse de balle interjoueurs. Ballon dans la cible.
		VARIANTES
		Espacer les joueurs entre les 5m. Alterner les distances pendant je jeu. (15-15) (5-5) Possibilité de duel deux lignes.

LANCEMENT DE JEU	COMPORTEMENT(S) ATTENDU(S)	RÉUSSITE
Construire un Ruck 2+1. Lancer le jeu éjecteur réceptionneur le ballon recule sur la première passe - les joueurs avancent -1 Aller simple.	En profondeur exagérée - passe vite - fixe - mouvement - vitesse -... Aller chercher le ballon (cible). Passer sans remanipuler le ballon, accélérer la balle à chaque passage.	Aucun ballon tombé. Vitesse de balle interjoueurs. Ballon dans la cible. Vitesse des joueurs en bout de ligne.
		VARIANTES
		Espacer les joueurs entre les 5m. Gérer (Aller-Retour) les trois joueurs les plus proches du porteur de balle gèrent le ruck opposé.

LANCEMENT DE JEU	COMPORTEMENT(S) ATTENDU(S)	RÉUSSITE
Construire un Ruck 2+1 - Lancer le jeu éjecteur réceptionneur le ballon recule sur la première passe - les joueurs avancent - jeu libre. La défense doit contrôler l'attaque. Simulation du ruck par un toucher avec deux attaquants et un défenseur au sol. Sortie libre.	En profondeur exagérée - passe vite - fixe - mouvement - vitesse - vitesse... Aller chercher le ballon (cible). Passer sans remanipuler le ballon, accélérer la balle à chaque passage. Temps passé au sol minimum du joueur offensif - créer une inertie sur la défense ou des fractures pour contourner ou franchir et reprendre l'espace en permanence. Anticiper et changer les rythmes de passes de contournement et de distances largeur et champ profond...	Reprise de la largeur rapide. Contournement de la défense par la vitesse (passes et courses). Prendre en considération les couloirs larges et milieu. Avancer.
		VARIANTES
		Opposition réelle.



Photo : © I. Picarel - FFR

Le 7 accélérateur de formation

Nous avons retenu trois aspects techniques du rugby à 7, trois fondamentaux, dont le XV pourrait s'inspirer dans son approche pédagogique.

1. La gestion de la passe (Étape 1, 2 et 3)

Obliger les joueurs à gérer les passes longues et les passes courtes. Que ce soit au 7 ou au XV, cette maîtrise est essentielle pour assurer un jeu fluide.

2. La gestion du ruck et le temps d'arrivée sur les zones de ruck (Étape 2 et 3)

À 7, pas le choix. Le ruck doit être furtif et consommer le moins de joueurs possibles : 3 maximum avec le joueur au sol, le joueur qui protège et le joueur qui éjecte.

À XV, le ruck nécessite souvent d'être plus nombreux. Mais une meilleure gestion permettra de consommer moins de joueurs, de mettre en place les attitudes dans le respect strict de la règle pour bénéficier d'un jeu plus rapide.

3. Les changements de rythme

La gestion du rythme permet de créer une véritable incertitude sur les intentions du porteur de balle.

À 7, elle est utilisée pour franchir et/ou déstabiliser une défense.

À XV, elle peut permettre, dans une moindre mesure, de créer cette même incertitude.

mac-LLOYD V3
WE ARE DATA IN SPORT



MAC-LLOYD V3 disponible en juin 2016

LE GPS LE PLUS PRECIS

LIVE TRIPLE BAND

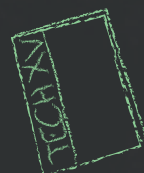
CARDIO INTEGRÉ



LA TACTIQUE DU CLIC

PHASE 1

PREMIER RIDEAU
DE LECTURE



PHASE 2

CONCENTRATION
DES INFORMATIONS,
PRÉPARATION
DES STRATÉGIES...

PHASE 3

CONSULTATION
DU SITE INTERNET



www.techxv.org



JE M'ENGAGE

TECHXV
REGROUPEMENT
DES ENTRAÎNEURS
ET DES ÉDUCATEURS DE RUGBY