

TECH XV

Le Magazine des Entraîneurs et des Éducateurs de Rugby

N° 13
fév. 2013

TECH XV INFOS

Protocoles santé

REPORTAGE

Les outils
de la performance

**TECHNIQUE
& STRATÉGIE**

Analyse vidéo





5 > 23 juin 2013

LA ROCHE-SUR-YON | NANTES | VANNES

CHAMPIONNAT DU MONDE DE RUGBY DES MOINS DE 20 ANS ...et déjà le monde au bout des doigts

The Future Stars of World Rugby

Villes hôtes :

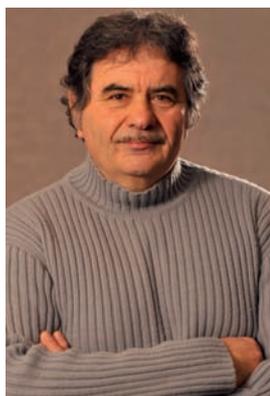


www.ffr.fr | www.irb.com



BILLETTERIE > www.ffr.fr | www.irb.com | Francebillet | Ticketnet

Création : 31 MILLE - Photos : © Alison Bowden - 1xpert - Fotolia



© Presse Sports

ÉDITORIAL

Ceci n'est pas un entraînement

JOUR DE FINALE

5 juin 2052 ! La journée est radieuse dans l'imposant cratère humain servant de théâtre à l'ultime affrontement entre les deux contrées les plus performantes de l'hexagone. Un étrange cliquetis laisse présager que la titanique coupole surplombant le stade au dessin funeste mettra à raison sans plus tarder ce bel après midi d'été. Le fracas sourd de la mégapole encerclant l'arène devient imperceptible, le couvercle aura bientôt accompli son œuvre, pourchassant sans état d'âme les dernières flammèches ensoleillées. Le monde réel fait place désormais à l'univers de l'éclairage artificiel dans ce monumental vaisseau.

Une atmosphère étrange règne dans les travées des supporters engoncés dans leur fauteuil aux couleurs de leur favori, équipés de tablette connectée, écouteurs plaqués sur leurs oreilles distillant sans discontinuer des réclames de leurs « sponsors-bienfaiteurs » respectifs. Et patientant sans réelle émotion à l'annonce de la composition des équipes. Le staff est en place. Pas une once d'émotivité ne se lit sur le faciès du manager affairé à contrôler, comme dans les cuisines d'un quatre étoiles, ses subordonnés. Exécutants, chevillés à leur batterie d'écran servant à sonder individuellement chaque acteur, pour scruter leurs capacités de déplacement à l'aide de GPS de la dernière génération, épaulés par une foultitude de logiciels appointés à déceler le non respect des schémas de jeu exigés par le boss. Mais aussi, de donner l'alerte à la moindre défaillance mentale ou physique, qui pourrait nuire au rendement de l'équipe. Objectif : donner un maximum d'informations pour redéfinir les contours d'un coaching efficace. Les ultimes connexions sont effectuées sur les joueurs, autorisant une parfaite synergie entre l'entraîneur et son groupe. L'heure de l'affrontement approche, la guerre des stratégies et des statistiques ne fait que commencer.

Le combat est total, féroce, sans concession. Les forces en présence se neutralisent, les informaticiens de chaque escouade sous l'autorité de leur manager rivalisent d'ingéniosité pour endiguer toutes progressions adverses. La bataille des chiffres fait rage, la tension est palpable, l'atmosphère irrespirable. Les circuits sont en surchauffe, la crainte d'une erreur de manipulation est imminente. Les apprentis sorciers sont en transe. ESSAI ! Le joueur s'écroule dans la zone de marque sans laisser paraître la moindre émotion, réintégrant sans effusion son poste de jeu. Et puis l'obscurité envahie le stade : trou noir, bug, panne de courant ? Non, je me réveille, ce n'était qu'un horrible cauchemar. Apaisé, je me remémore l'ambiance des jours de finales : transhumance bruyante, joyeuse, colorée, assiégeant le domaine du Parc des Princes. Une foule avide de revivre la chevauchée fantastique de Denis Charvet, de retrouver l'électron libre incarné par Serge Blanco ou de contempler les courses ondulantes d'un Philippe Sella. L'espace appartenait alors aux romantiques affranchis de toutes servitudes, symbole de liberté, bien loin des entraves économiques qui insensibilisent la culture du plaisir, valeur historique de notre discipline. Ne raffûtons pas l'innovation nécessaire à notre sport mais conservons au balancier un équilibre harmonieux entre modernité et tradition. William Webb Ellis pourra alors dormir en paix.

Jean-Louis Luneau,
Président de TECH XV

SOMMAIRE

TECH XV INFOS Protocoles santé.....	p.4
REPORTAGE Les outils de la performance	p.8
TECHNIQUE & STRATÉGIE Analyse vidéo	p.16

TECH XV
Regroupement des Entraîneurs
et des 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

Directeur de la publication : Jean-Louis Luneau • **Responsables de la rédaction** : Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissié • **Rédaction** : Jean-Paul Cazeneuve, Nils Gouisset, Serge Lairle et Marion Pélissié • **Création** : 31mille [Philippe Guillot - Nicolas Roussel] • **Réalisation** : Pure Impression - Imprimé à 2 500 exemplaires sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées durablement et imprimé avec des encres végétales par l'entreprise Pure Impression (Label national Imprim'Vert et certifiée FSC et PEFC, certification ISO 14001 (FSC coc : FCBA-COC-000077 - PEFC coc : FCBA/08-008892) - Tous les articles spécifiés comme tels sont certifiés • **Photos couverture** : © Julien Poupart // Attitude Rugby • N° ISSN : 2115-4783





TECH XV a consulté les deux médecins référents du rugby Français, Jean-Claude Peyrin, président du Comité Médical de la FFR et son successeur à la tête de la Commission de la LNR, Bernard Dusfour. Objectif de ce double entretien : définir les grandes lignes de la politique de santé du joueur de rugby pour les 4 ans à venir ; des séries régionales jusqu'à la première de haut niveau, des écoles de rugby aux équipes nationales... pour les 450.000 licenciés concernés.

ENTRETIEN AVEC

Jean-Claude PEYRIN

président du Comité Médical
de la Fédération Française de Rugby

Bernard DUSFOUR

président de la Commission Médicale
de la Ligue Nationale de Rugby

TECH XV MAG : *Présentez-nous le Comité Médical que vous présidez.*

J-C. PEYRIN : Il est composé de 5 membres qui ont chacun des responsabilités bien définies. Jean-Philippe Hager est chargé du pôle Scientifique et Recherche installé au CNR, Max Lafargue couvre tout le secteur fédéral, Nicolas Barizien est responsable de la polyclinique du CNR, Bernard Dusfour représente les deux championnats professionnels en tant que président de la Commission Médicale de la LNR, enfin, en tant que président je supervise l'ensemble. J'ajoute à ce Comité deux juristes dont l'expertise nous aidera à régler les problèmes médicaux-juridiques (certificat de non contre-indication, requalification d'un joueur de première ligne, surclassement ou déclassement).

TECH XV MAG : *Quelles sont les priorités du Comité Médical ?*

J-C. PEYRIN : Notre volonté est de continuer à construire un secteur médical de prévention et de santé à disposition des clubs du secteur fédéral et des Comités

territoriaux. L'idée sous jacente est de faire profiter ces deux niveaux de l'expérience et de l'expertise que nous avons acquises en gérant le haut niveau et les professionnels. Deux exemples : le premier concerne le rachis cervical. Nous sommes désormais en capacité de diriger au plan territorial (c'est-à-dire au sein des Comités) un joueur qui se plaint de douleurs cervicales vers un neurochirurgien référent. Ce dernier à l'aide d'une IRM va établir un diagnostic précis en se basant sur les mêmes classifications que pour un joueur pro. Arrêt immédiat de l'activité, suivi (ou pas) d'une opération ou reprise normale du rugby. Les règles de contre-indications à la pratique du rugby (notamment en première ligne) sont clairement établies et elles sont applicables à toutes et à tous. Deuxième exemple, le plan cardiologique qui fait aussi partie des urgences. Nous avons enregistré trois décès en moins de deux mois.

TECH XV MAG : *Comment comptez-vous agir ?*

J-C. PEYRIN : Tout d'abord en relançant une campagne



© Presse Sports

d'information et de sensibilisation sur les 10 règles d'or en cardiologie. La mort subite du sportif n'est pas une fatalité. L'un des trois rugbymen décédés s'était plaint de douleurs à la poitrine lors de l'entraînement. Après s'être un peu reposé, il a poursuivi la séance. Arrivé chez lui, il s'est écroulé, victime d'un infarctus... il avait 31 ans. La prévention des risques cardio-vasculaires concerne l'ensemble du monde sportif, à telle enseigne que la Société Française de Cardiologie préconise un électrocardiogramme pour tous les sportifs à partir de l'âge de 12 ans. Nous allons le mettre en place.

TECH XV MAG : C'est aussi l'occasion de faire le point sur le protocole Commotion Cérébrale.

J.-C. PEYRIN : A partir de ce mois-ci (février 2013) nous allons organiser la prise en charge de la Commotion Cérébrale à travers quatre Comités Territoriaux tests. Midi-Pyrénées,

Périgord-Agenais, Bretagne et Centre. Les médecins de ces Comités vont former les arbitres et les entraîneurs et tout officiel de match à cette prise en charge. Ce protocole expérimental doit déboucher, la saison prochaine, sur une prise de conscience générale du rugby Français. Je rappelle que dans ce genre de situation, seules deux personnes sont juridiquement responsables lors d'une rencontre, le président et l'entraîneur. Ce protocole expérimental pour le secteur fédéral et les compétitions de série a été validé par la Commission Centrale de l'Arbitrage, le Comité Médical de la FFR et a obtenu l'aval de nos juristes. Comme au plan cardiologique, des neurologues référents sont prêts à examiner les joueurs victimes d'un KO en match ou à l'entraînement, comme cela se fait chez les pros depuis le début de la saison.

10 CONSEILS POUR MIEUX GÉRER LA SANTÉ DU JOUEUR

1. Ne jamais accepter sur le terrain, même pour faire un essai, un joueur non licencié.
2. Ne jamais faire jouer un blessé ou un convalescent.
3. Ne jamais accepter à l'entraînement ou faire jouer un joueur fiévreux.
4. Être en capacité d'utiliser très rapidement un défibrillateur lors des entraînements et des matchs.
5. Adapter l'entraînement aux conditions climatiques : froid, pluie, chaleur.
6. Toujours prévoir un échauffement collectif avec un travail de contraction musculaire avant étirement... Mais également un échauffement individuel spécifique en fonction du poste et des anciennes blessures.
7. L'hydratation est indispensable pendant l'entraînement, plus fréquente si forte chaleur. (Ni match, ni entraînement au-delà de 35° à l'ombre).
8. Effectuer au sein de chaque club des remises à niveau des Formations de 1^{er} Secours et insister sur la prise en charge arrêt cardio-vasculaire et traumatologie crano-cervical.
9. Afficher les numéros de téléphone des Urgences de l'hôpital le plus proche.
10. Afficher les documents, **Commotion Cérébrale en pratique sportive**, ainsi que **les 10 Règles d'Or en Cardiologie**, dans tous les vestiaires et (ou) clubhouse. Téléchargeables sur le site de la FFR.

ET DU CÔTÉ DE LA LNR...

TECH XV MAG : *Comment concevez-vous votre mission à la LNR pour les 4 ans à venir ?*

B. DUSFOUR : Il faut poursuivre le travail entrepris depuis 1998, date de création de la Ligue et insister sur le fait que la santé du joueur est devenue primordiale. Notre rôle consiste à valoriser l'image du rugby, d'un rugby qui protège le joueur, d'un rugby qui trouve sa place entre le jeu édulcoré et les jeux du cirque. Il y a un juste milieu à trouver, le rugby sport collectif de combat certes oui, mais pas à n'importe quel prix.

TECH XV MAG : *Pouvez-vous définir les priorités, en matière de santé ?*

B. DUSFOUR : Toujours trois préoccupations essentielles qui forment un tout dès lors que l'on évoque la santé de nos joueurs. Le cœur, le cerveau et le rachis cervical. Dans ces trois domaines, les protocoles sont déjà établis et leurs applications concernent tous les pratiquants de la filière du Haut Niveau. Je rappelle que celle-ci est composée de joueurs et joueuses des Centres de Formations, des Pôles Espoirs, des Pôles France, des sélections nationales et bien entendu des deux championnats professionnels TOP 14 et PRO D2. Voilà un domaine qui est commun aux deux Commissions médicales.

Une joueuse de l'équipe de France de rugby à 7 moins de 20 ans bénéficiera donc du même suivi médical qu'un Australien qui vient de signer dans un club du TOP 14 ou d'un jeune qui intègre un Centre de Formation. Ce qui signifie outre les trois priorités définies, un suivi biologique, une couverture vaccinale, un calendrier précis des examens de contrôle

à effectuer pendant la carrière. La prise en charge est totale et toutes les informations sont regroupées dans le dossier médical informatisé.

TECH XV MAG : *Comment fonctionne ce dossier médical informatisé ?*

B. DUSFOUR : Tout pratiquant(e) qui entre dans la filière du Haut Niveau déclenche l'ouverture de ce dossier, il va le suivre tout au long de sa carrière. Son utilisation comporte des règles. En accord avec la Commission Nationale Informatique et Liberté (CNIL) et Provale, il a été acté qu'aucune mutation, ni sélection ne peut s'opérer sur des critères médicaux. L'accès au dossier ne s'ouvre donc qu'après la validation de la licence du joueur dans son nouveau club ou l'annonce officielle de sa sélection. Il se ferme alors pour le club qu'il vient de quitter. Cela dit, le joueur qui seul possède le code d'accès, peut autoriser un staff médical à prendre connaissance du contenu de son dossier au moment de la mutation. C'est son droit ! Le joueur jouit des mêmes droits que tout patient. Il est par conséquent maître de son information. A ce jour 1800 dossiers médicaux informatisés ont été ouverts. Il ne reste plus que les Pôles Espoirs à intégrer dans ce processus.

TECH XV MAG : *Quels rôles jouent les nombreuses Commissions d'experts que vous avez mises en place ?*

B. DUSFOUR : Que ce soit en cardiologie, en neurologie, pour le rachis, en infectiologie, en biologie ou en médecine interne, elles sont toutes là pour aider le médecin du club à préserver la santé du joueur. Le meilleur exemple c'est tout le dispositif qui a été conçu pour lutter contre les Commotions

Cérébrales. Des neurologues référents sont prêts à intervenir partout en France pour examiner des joueurs victimes de commotions en match ou à l'entraînement... et ils ont été amenés à le faire à plusieurs reprises depuis le début du championnat. Nous allons prochainement ouvrir une commission sur l'orthopédie, avec une grande enquête sur la rupture du ligament croisé antérieur du genou. Il est urgent de comprendre pourquoi cette blessure est devenue si récurrente chez le rugbyman. Les résultats de cette étude intéresseront certainement les entraîneurs, préparateurs physiques et les kinés des clubs.

TECH XV MAG : *Les compléments nutritionnels sont devenus monnaie courante dans le rugby. Quel est votre avis sur le sujet ?*

B. DUSFOUR : Je ne vous dirai pas ce que j'en pense. Ils existent et il faut faire avec. C'est désormais un phénomène de société. Depuis des années je me bats contre ces officines qui vendent la poudre miracle. La LNR fait régulièrement des mises en garde par rapport à ces produits. Je rappellerai simplement qu'**acheter des compléments nutritionnels sur internet constitue un risque majeur**. Les produits en question sont de moins en moins propres et obéissent rarement aux normes AFNOR. Certains contiennent des produits dopants ou (et) des produits toxiques. Je crois qu'il convient de se poser deux questions : les compléments nutritionnels améliorent-ils réellement la performance et sont-ils dangereux pour la santé du sportif ? Le ministère reste très préoccupé par tous ces produits qui sont très répandus dans le milieu sportif.





Espace adhérents

Login

Mot de passe



ADHÉSION



MAGAZINE



AGENDA

- Entraîneurs disponibles
- Annonces
- Fiches techniques
- Newsletter

Clic Emploi !



**Vous êtes à la recherche d'un éducateur
ou d'un entraîneur pour votre club,
TECH XV vous accompagne dans votre démarche.**

Sur **TECHXV.ORG**, venez consulter le CV de nos techniciens diplômés, leur formation, leur parcours, leur palmarès. Si vous jugez leur profil adapté à votre demande, vous n'aurez plus alors qu'à entrer directement en contact avec eux, depuis notre site. Vous avez aussi la possibilité de poster votre offre d'emploi sur **TECHXV.ORG**.

**ALORS RENDEZ-VOUS
SUR WWW.TECHXV.ORG**



L'entraîneur de rugby a rangé son sifflet, tout comme il a remis le tableau noir qui trônait dans les vestiaires en vue d'élaborer la tactique du prochain match de championnat. Place désormais à l'incontournable vidéo, aux tests physiques de plus en plus pointus, au fameux GPS et à toutes innovations technologiques susceptibles d'enrichir sa boîte à outil. Faudrait-il presque parler de course à l'armement tant la concurrence fait rage dans tous les domaines de l'activité rugby ?

ENTRETIEN AVEC

Julien PISCIONE responsable du pôle scientifique et recherche du Centre National de Rugby

Julien DELOIRE responsable préparation physique du XV de France

Didier RETIÈRE directeur technique national adjoint Fédération Française de Rugby

Franck CORRIHONS entraîneur des lignes arrières du FC Grenoble Rugby

Didier NOURAUULT entraîneur du Pays d'Aix Rugby Club

David ORTIZ directeur du centre de formation de l'Union Bordeaux-Bègles

Jacky LORENZETTI président du Racing Metro 92

Pascal VALENTINI préparateur physique du Racing Metro 92

Jonathan WISNIEWSKI joueur professionnel du Racing Metro 92

Christophe MOMBET directeur de Rugby du Racing Metro 92

Marianne BOUVARD préparatrice physique du St. Jean-de-Luz Olympique

Serge FOURQUET analyste vidéo de l'Union Bordeaux-Bègles et formateur IFER

On le sait, le Nord court toujours après le Sud dès lors qu'il est question de préparation physique, de suivi médical et physiologique. Plusieurs grosses écuries du TOP 14 sont déjà dotées de Centres d'Entraînement ultra perfectionnés, à l'image de celui du Racing Metro que nous avons pu visiter ou de celui du Stade Toulousain qui vient tout juste d'être inauguré.

Mais c'est par un passage au Centre National de Rugby (CNR) que nous ouvrons ce dossier.

LE PÔLE SCIENTIFIQUE ET RECHERCHE DE MARCOUSSIS

Julien Piscione, son responsable, imagine déjà demain : « L'avenir c'est se rapprocher le plus possible du concept de Réalité Augmentée du joueur et ce grâce à la technologie. Il faut arriver à objectiver la partie rugby de l'activité pour aller, par exemple, vers une personnalisation maximale de la préparation physique.

Ces nouvelles technologies sont basées sur le Tracking, en Français le suivi du joueur. Comment mesurer la quantité et la qualité de l'activité du joueur, sur un match, sur une séance d'entraînement, sur une semaine, sur une saison, sur une Coupe du Monde. Cette analyse de la performance agira essentiellement dans



DE L'USAGE DE LA VIDÉO POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN DANS L'ANALYSE !

Julien Deloire, responsable de la préparation physique au sein du XV de France : « Tout commence en début de saison par des tests physiques. C'est le point de départ incontournable si l'on veut programmer de façon cohérente la préparation physique sur la totalité de la saison. Il faudra d'ailleurs en refaire en milieu de saison, notamment au plan biologique et toujours en liaison avec le médecin. La technologie nous donne de précieuses indications mais des outils simples nous renseignent également beaucoup sur l'état de forme du joueur, à commencer par le pèse-personne pour le suivi du poids, le test de détente verticale (CMJ) à réaliser 48h après le match pour voir si le joueur est en phase de récupération, l'échelle de Borg qui permet au joueur de s'auto-évaluer en quantifiant de 0 à 10 la difficulté de l'entraînement effectué. Important également de noter le volume horaire des entraînements pour avoir une idée précise du volume total d'entraînement hebdomadaire pour chaque joueur. Toutes ces données croisées avec les résultats du GPS et du Fréquence-mètre vont permettre de dresser un tableau précis de l'état de forme du joueur et de son suivi au cours de la saison. »

Pour Julien Deloire, l'analyse vidéo va optimiser les informations, recueillies par le binôme GPS/Cardio-Fréquence-mètre : « En découpant le match séquence par séquence on est en capacité de mesurer le temps de jeu effectif du joueur, la durée de chaque séquence et sa répartition énergétique. Pour en arriver au final à déterminer la dimension énergétique globale de son activité sur le terrain, en termes de volume et d'intensité. On pourra aussi mesurer très prochainement la dimension musculaire en quantifiant le nombre d'impacts et le nombre d'accéléérations. »

SCIENCE RIME AVEC PRUDENCE !

« La performance est complexe et singulière », tient à préciser Julien Piscione. Et au sein de la cellule scientifique de Marcoussis, c'est une vérité à ne jamais perdre de vue. De nouveaux métiers vont voir le jour dans les staffs, car il faudra très bientôt des spécialistes à temps complets capables de croiser toutes ces informations avec en plus les statistiques du joueur sur le terrain. C'est déjà le cas au Racing-Métro (voir dossier pages 12 et 13). Il faut être capable de tirer profit de

ces outils pour suivre le joueur tout au long de la saison et pourquoi pas de sa carrière et prendre conscience que grâce à eux on est passé de la phase « s'entraîner plus » à la phase « s'entraîner mieux ». Et en même temps, il ne faut pas tout renier. Le simulateur de mêlée c'est bien, mais le bon vieux joug peut aussi avoir son utilité. C'est un peu le problème de la statistique individuelle à qui il ne faut pas accorder une place prépondérante. L'avenir dans ce domaine, c'est bien la statistique intelligente, celle qui pour s'avérer pertinente sera remplacée dans son contexte, c'est-à-dire dans la performance du collectif.

UN JOUEUR CONNECTÉ ET ACTEUR DE SA PROPRE PERFORMANCE

À partir de janvier 2014, le Stade Toulousain bénéficiera du programme « Smart Sensing », un procédé qui consiste à intégrer au maillot des joueurs divers capteurs, offrant au staff la possibilité de connaître en temps réel, la température du joueur, son rythme cardiaque, son niveau d'hydratation, ses distances parcourues et leur vitesse... Cette information révélée par le Midi Olympique nous donne une idée précise de ce que sera le quotidien du rugbyman professionnel dans un futur proche. Connecté lors des entraînements par le GPS, le joueur le sera aussi durant les rencontres grâce à ce que l'on nomme déjà le maillot intelligent. Pour Didier Retière, Directeur Technique National Adjoint : « on touche aux limites en termes de durée d'entraînement. Il va donc falloir optimiser au maximum le temps des séquences. Que ce soit devant l'écran vidéo ou sur le terrain. À la fin d'une séance de musculation, le joueur sera bientôt en mesure de voir sur un écran le bénéfice de son travail et sa projection sur sa programmation. Est-il en retard sur son programme, comment se situe-t-il par rapport à la concurrence à son poste ? Un système de visualisation de séquences spécifiques – lancer en touche, jeu au pied, chandelle, lifting, passe, placage – va permettre de proposer aux joueurs des séances d'Imagerie Mentale. Des pratiques qui existent déjà dans le ski ou le sport automobile. Avec les tablettes vidéo il est déjà permis de débriefer sur le terrain des skills lors des entraînements. Toute cette batterie d'outils sophistiqués n'est là que pour aider à la prise de décision, que pour affiner le travail de l'entraîneur, le rendre plus précis et plus pertinent. Sans compter qu'il ne doit jamais perdre de vue cette vérité inhérente à notre sport : comment garder le sens du collectif, tout en permettant au joueur d'améliorer son propre niveau de performance ? »

trois domaines : l'amélioration des qualités du joueur, la gestion de ses ressources (récupération) et la prévention des blessures ainsi que leur gestion. »

Cerner dans toutes ses dimensions l'activité rugby du joueur, telle est la problématique proposée aux staffs des équipes professionnelles et des sélections nationales. Des outils sont désormais à leur disposition et en tout premier lieu, le binôme GPS/Cardio-Fréquence-mètre. Placé dans le dos du joueur, le GPS va enregistrer la distance totale parcourue lors d'un match, la vitesse des différents déplacements, les accélérations lors de ces déplacements, mais aussi la force des impacts subis auxquels s'ajouteront les données recueillies par le Cardio-Fréquence-mètre positionné quant à lui autour de la taille du joueur.

© J. Picarel - FFR

Video surveillance !



Dès la fin de sa carrière de joueur au FC Grenoble, en 2002, Franck Corrihons intègre le Centre de Formation du club, où il passera 3 ans. L'ancien trois-quart aile filme des heures durant les joueurs en action et se familiarise à l'utilisation de la vidéo. Il rejoint l'équipe pro en 2005 et devient responsable des lignes arrières. Huit ans plus tard, auréolé d'un titre de champion de France de PRO D2 synonyme d'accession en TOP 14, l'adjoint de Fabrice Landreau nous explique pourquoi la vidéo a changé les rapports entre le staff et les joueurs.

TECH XV MAG : Expliquez-nous en quoi l'utilisation de la vidéo a changé.

F. CORRIHONS : Par rapport au début des années 2000, l'esprit est très différent. Moi le premier, je m'en servais de façon abusive. La vidéo montrait du doigt les erreurs individuelles au sein de séances collectives qui pouvaient s'avérer traumatisantes. Certains joueurs mettaient du temps à digérer les critiques au point de reproduire les mêmes fautes le dimanche suivant. Beaucoup de clubs sont tombés dans cet excès, jusqu'au moment où tout le monde a pris conscience que l'outil était au service du jeu et ne devait pas passer pour un moyen de répression.

TECH XV MAG : Qu'est-ce que cela suppose de la part de l'entraîneur ?

F. CORRIHONS : D'être à l'écoute en permanence. Pour libérer la parole, pour créer un climat de confiance réciproque qui va engendrer de la qualité et du respect dans l'échange. Au final, le joueur se sent tellement propriétaire du projet collectif qu'il va le défendre avec conviction sur le terrain. C'est un fonctionnement où le joueur est placé au centre du projet de jeu. C'est l'arrivée de Fabrice Landreau qui nous a ouvert les yeux. Il est porteur de cette idée que les pros doivent être plus acteur que suiveur. Plus le joueur se sent investi, responsable, plus il devient acteur de son projet. En toute modestie, notre parcours en TOP 14 doit beaucoup à cette idée que nous nous faisons de l'homme et donc du joueur.

TECH XV MAG : Comment ça se traduit concrètement dans l'utilisation de la vidéo ?

F. CORRIHONS : Quand j'ai commencé à me pencher sur la vidéo, on cherchait à tout montrer. En fait, on gavait les joueurs d'images au cours de séances qui duraient une éternité. Or, c'est bien connu, trop d'images tue l'image ! Désormais chaque joueur reçoit le lundi une vidéo ne dépassant jamais 7 mn et retraçant toutes ses actions du match joué la veille. Ces montages réalisés avec le concours de Cyril Villain et Bernard Jackman peuvent faire l'objet de réunions en tête à tête avec l'entraîneur, mais toujours dans une démarche



LA SEMAINE VIDÉO DE DIDIER NOURAU, ENTRAÎNEUR DU PAYS D'AIX RUGBY CLUB

8 Dimanche Travail sur l'analyse vidéo du match de championnat disputé la veille. Montage du jeu collectif, assorti de quelques performances individuelles si nécessaires. Parallèlement un membre du staff établit les statistiques au plan collectif et individuel.

11 Lundi Le montage du match est finalisé sur une durée qui dépasse rarement 15mn. Sont mis en exergue les points forts et les points faibles du collectif ainsi que la réalisation des objectifs fixés dans la préparation de la rencontre. Le lundi soir, je travaille déjà sur le prochain match en cherchant dans un premier temps à confirmer les différents aspects du jeu, déjà observés, du futur adversaire. Préparation de montages spécifiques portant notamment sur le secteur de la conquête chez l'adversaire.

15 Mardi Travail avec les joueurs sur les montages spécifiques préparés la veille et élaboration des premières stratégies (contre en touche, mêlée, défense...). Application sur le terrain lors d'une séance de deux heures (1h30 sur notre jeu, 30mn sur celui de l'adversaire).

18 Mercredi Echange avec les joueurs sur les montages vidéos afin d'affiner la stratégie.

19 Jeudi et vendredi Je commence à travailler sur les documents vidéo du match N+1, celui que nous disputerons dans une semaine. J'anticipe pour mieux cerner le système de jeu de ce futur adversaire en visionnant plusieurs de ses matchs. Ebauche de stratégie pour contrer ses points forts. Je finaliserai cette analyse lundi soir.

Vendredi après-midi Séance vidéo collective pour préparer le match du lendemain. Définition précise de la stratégie adoptée par l'équipe. Chaque joueur a maintenant en tête un double projet par rapport au match, le sien et celui du collectif.

constructive. Collectivement aussi les séances sont courtes mais très précises et très synthétiques.

TECH XV MAG : Et l'adversaire vous vous y intéressez ?

F. CORRIHONS : Dès le lundi soir avec des ateliers par lignes. Sylvain Bégon décrypte le secteur de la touche adverse avec nos leaders de touche, quant à moi je travaille sur la charnière et les trois-quarts avec deux joueurs de l'effectif. Mais ce ne sont pas toujours les mêmes, on garde ce principe d'impliquer tout le monde dans l'élaboration de la stratégie. Inutile de préciser que le jeu de l'adversaire, ses points forts, ses points faibles ont été préalablement séquencés. Pour insister sur ce que font les autres,

ou plutôt sur ce qui se fait de mieux, en début de saison nous proposons à nos joueurs des montages réalisés sur des matches de très haut niveau (Four Nations, Tournoi, Finale). Exemple : la gestion des zones de ruck par les All Blacks ! Parfois la vidéo peut aussi servir ponctuellement à préparer une rencontre importante. Quand nous avons reçu le Stade Toulousain, nous avons compilé dans un clip de 7mn les plus belles actions de l'équipe : les essais, les ballons portés, les conquêtes gagnantes, les plaquages offensifs, le jeu au pied pertinent... tout ce qui ressemblait à une dynamique positive. De la vidéo-motivation en quelque sorte.

Friday Vendredi Venerdì Freitag Viernes Vrijdag	25	Saturday Samedi Sabato Samstag Sábado Zaterdag	26	Sunday Dimanche Domenica Sonntag Domingo Zondag	27
--	----	---	----	--	----



© UBB Rugby

La qualité de leur activité n'entre pas en ligne de compte. Il s'agit uniquement d'une évaluation quantitative.

« Quand j'ai commencé à utiliser la vidéo, de façon très empirique et avec très peu de moyens techniques, j'ai vite compris que cet outil allait prendre une grande place dans nos contenus d'entraînement. Parce qu'il nous a permis d'améliorer notre analyse quant à la performance collective de l'équipe, de décrypter le jeu de l'adversaire, de cibler la performance individuelle de chaque joueur en la resituant dans le contexte collectif. Tout le secteur de la conquête a connu un profond bouleversement grâce à la vidéo. Au milieu des années 80, jeune prof d'EPS, j'entraînais les juniors du Racing Club de France et de temps en temps nous filmions les rencontres grâce au caméscope d'un parent. Aujourd'hui, pour le Pays d'Aix je passe des heures devant l'ordinateur pour bâtir la stratégie de mon équipe et disséquer celle de nos futurs adversaires. Le travail de l'entraîneur est de plus en plus axé sur le détail... tout simplement parce que dans le rugby pro, où toutes les équipes sont hyper bien préparées, tout se joue souvent sur les détails. Et la vidéo est là, justement, pour travailler le détail. »

Le danger ou plutôt le piège, c'est de rester prisonnier de l'outil et de nuire ainsi à la créativité du joueur en l'enfermant dans l'analyse vidéo et les chiffres statistiques de sa propre performance. Mais aussi de trop se focaliser sur le jeu de l'adversaire au détriment du sien. L'idéal est de trouver un équilibre entre l'analyse de la performance individuelle et celle du collectif. Comment la première interagit sur la seconde et inversement. L'objectif c'est de faire de la vidéo un outil d'échange entre, par exemple, un entraîneur et sa première ligne sur la tenue en mêlée. Cet échange va permettre aux joueurs de devenir acteurs de leur projet de jeu... et de leurs progrès. Cette démarche est professionnelle pour tout le monde, car n'oublions pas que nous sommes tous dans le même métier. L'important est de travailler pour le bien de l'équipe. L'entraîneur comme le joueur doit s'approprier l'outil dans une perspective d'amélioration de la performance. »

Exemple : un 2^e ligne du groupe pro réalise en moyenne 23 soutiens offensifs sur les phases de rucks au cours d'un match. À combien le seconde ligne des Espoirs se situe-t-il dans ce secteur de jeu ? Idem pour les plaquages, l'utilisation du jeu au pied, les lancers en touche... Quand on additionne l'ensemble de ces tâches et la grille de valeur attribuée à chacune d'entre elles, on parvient à déterminer une moyenne d'activité - spécifique au poste - pour chaque joueur.

Attention ! Il ne s'agit pas de donner une note au joueur, car je le rappelle la qualité de ces tâches accomplies ne sont pas prises en compte ; disons qu'en termes de volume exigé, ça renseigne les intéressés (entraîneur + joueur) sur les progrès à faire.

En outre, l'exploitation des stats permet d'identifier les postes en fonction des tâches à accomplir. En croisant les informations nous nous sommes en effet rendu compte que le trois-quart centre réalisait autant de plaquages que le troisième ligne, que le travail du seconde ligne droit ressemblait beaucoup à celui du pilier gauche et que le talonneur avait un profil de troisième ligne. Toutes ces infos ont des incidences sur le contenu d'entraînement et sur la stratégie-terrain. En résumé, ce logiciel vidéo couplé à des statistiques va renseigner le joueur sur son niveau de performance dès lors que l'on y aura rajouté l'aspect qualitatif de son activité. Intervient alors, à titre d'exemple, une vidéo individuelle sur : la gestion du surnombre offensif, les choix tactiques dans le jeu au pied, la défense sur l'homme etc... C'est le retour qualité !

Tout ceci a pour but d'inviter le joueur à se responsabiliser au maximum afin d'être de plus en plus performant et donc utile au rendement de son équipe. Le logiciel que nous utilisons est équipé d'un serveur mis à la disposition du joueur afin que celui-ci puisse à tout moment visionner toutes les actions de son dernier match et des précédents.

Notre fonctionnement a permis de dresser une passerelle entre les pros et les espoirs, qui renseigne tout le monde sur la capacité des joueurs du CDF à intégrer le groupe pro ».



De l'utilisation de la vidéo au Centre de Formation de l'Union Bordeaux Bègles avec David Ortiz, directeur administratif et sportif du Centre de Formation (CDF) depuis 2010.

« Dès que j'ai pris le poste, j'ai voulu mettre la vidéo au programme de nos pensionnaires. C'était un projet pilote qui avait pour ambition de les impliquer d'avantage dans l'analyse de leur performance. Nous leur avons donc demandé de réaliser eux-mêmes les montages de leur match afin qu'ils prennent conscience de leurs carences mais aussi de leurs progrès. Ils ont immédiatement adhéré au projet, mais très vite ce dispositif s'est avéré trop lourd à porter dans la mesure où avec un planning déjà chargé, il n'avait plus de temps à consacrer à la vidéo. »

Décrypter un match est un exercice compliqué car il faut maîtriser de nombreux critères d'observations ; qui plus est, il nécessite une objectivité réelle, une neutralité face à l'outil, discipline que le jeune joueur n'est pas peut être enclin à observer systématiquement. Nous avons donc abandonné le projet en lui préférant l'achat du même logiciel utilisé par notre équipe pro mais adapté à leur catégorie. Depuis le début de la saison, j'assume moi-même les montages de l'équipe espoir au plan collectif et individuel. Les joueurs du CDF peuvent très vite en début de semaine visionner leur performance, analyser leurs stats et en même temps évaluer leur activité sur le terrain par rapport aux joueurs de l'effectif professionnel. Ce logiciel établit de façon objective le comparatif entre eux et le très haut niveau et concerne l'ensemble des tâches du joueur sur le terrain.

Le centre d'entraînement du Racing Metro 92



© Tech XV

Partir à la découverte du lieu c'est faire connaissance avec l'Entreprise Racing Metro et son patron, Jacky Lorenzetti, qui d'emblée tient à mettre les choses au point : « Le club n'est pas ma danseuse. Je construis pour le long terme. L'argent et il en a mis beaucoup doit être au service du sport et pas le contraire. Avec Pierre Barbizier, il nous a fallu 6 ans pour reconstruire le club, avec comme objectif deux priorités : la formation et un outil de travail performant pour nos équipes. Mais les investissements ne sont pas achevés pour autant ; il manque le dernier étage de la fusée, autrement dit l'Aréna 92 qui sera un formidable écrin pour pérenniser le club. Nous nous appuyons sur 130 ans d'histoire, à cheval sur trois siècles. C'est avant tout l'histoire d'une famille à qui il fallait une maison, un toit ! Depuis septembre 2012 ce but est atteint, nous sommes désormais chez nous. Nous pouvons donc aborder la deuxième étape de notre entreprise : la conquête. »

En quelques minutes le décor est planté. Le président du Racing Metro 92 qui aime jouer « groupé » a concentré ses trois activités dans le même espace. La branche rugby cohabite avec la viticulture et l'immobilier.

Tous les collaborateurs de l'entreprise Racing Metro déjeunent dans le restaurant familial. Précision du patron : « Nous vivons dans un monde pluriel et je passe pour un alter-mondialiste convaincu. Ici il y a plusieurs nationalités, plusieurs secteurs d'activité et personne ne reste enfermé dans son monde. »

EFFICACITÉ MAXIMUM ET GRAND CONFORT

Visite guidée avec Pascal Valentini, préparateur physique du Racing Metro 92.

« Nous nous sommes inspirés du Centre d'entraînement qu'Arsène Wenger a conçu pour l'équipe d'Arsenal, il y a une dizaine d'années. L'idée étant de faire de la structure un lieu de travail, de récupération, de vie et de convivialité. Que le fait même de pénétrer dans cet espace sanctuarisé ait une signification forte. Et pour y entrer, il faut d'abord passer par un sas où on quitte ses chaussures de ville pour enfiler sa tenue de sportif. Le pré vestiaire qui jouxte le terrain d'entraînement est aussi là pour enlever ses crampons pleins de boue et remettre des chaussures propres pour accéder à la salle de vie, à la salle de fitness ou à la balnéo. C'est

une question d'hygiène certes, mais aussi d'éducation que le joueur doit admettre avant de pénétrer sur son lieu de travail.

L'agencement des trois zones mises à la disposition du groupe professionnel commence par un grand gymnase multi fonction de 600m², dans lequel on trouve tous les appareils de musculation. La grande hauteur de plafond nous permet d'y organiser des ateliers de sprints, de sauts, des navettes et même de travailler la touche quand la météo est trop défavorable. Sur la mezzanine la salle d'échauffement et de cardio avec tous les appareils classiques (vélo, rameur, winch, stepper et tapis roulant) reliés à des écrans vidéo qui délivrent des informations en temps réel, comme par exemple celle qui consiste à quantifier l'effort fourni pour être renseigné, en temps réel, sur la dette d'oxygène générée chez le joueur.

Retour au rez-de-chaussée pour découvrir la deuxième zone réservée à la récupération et au staff médical, elle-même divisée en trois parties. « Le cabinet médical pour les consultations individuelles, un grand espace pour les kinés, séparé de la salle de muscu par une immense baie vitrée, car dans cette

structure personne ne se cache précise Pascal Valentini. Tout le monde travaille, se voit et communique. Enfin, la zone balnéo avec bain chaud et bain froid, une mini piscine pour le travail de récupération et de rééducation des blessés adjacente à un vestiaire grand confort pouvant accueillir 44 joueurs pro. Le tout donnant sur deux terrains dont un synthétique. »

UNE SALLE DE VIE 4 ÉTOILES !

« Le troisième espace de la structure a l'avantage de réunir dans un même lieu le pôle restauration, le pôle détente avec canapés qui peut se transformer très rapidement en salle vidéo. Avec Pierre Berbizier nous avons estimé inutile de dédier une salle à la vidéo. En revanche, cette salle de vie est contiguë à la salle des analystes vidéo et au bureau du manager et des entraîneurs. C'est un endroit de convivialité que les joueurs ont très vite adopté. En résumé, la structure dans son ensemble est un très bel outil au service de la performance, du bien être et de la santé du joueur. Il faut être lucide, dans le monde du travail que ce soit par exemple à l'hôpital ou à l'école, les conditions ne sont pas les mêmes, les joueurs en sont bien conscients. »



LE RESSENTI DU JOUEUR

Jonathan Wisniewski : « J'ai été frappé par la rapidité avec laquelle nous nous sommes appropriés le lieu. Il est vrai qu'il y fait bon vivre, que l'endroit invite à la fois au travail et à la convivialité. C'est pour cela qu'il constitue une réussite. Pour preuve, le matin la majorité des joueurs arrivent en avance à l'entraînement (ce qui n'était pas le cas auparavant) et en fin de journée il n'est pas rare d'en voir certains faire des heures sup. On sait qu'en rugby la vie d'un groupe est sujette aussi à ce qui se passe en dehors du terrain. Les liens se créent aussi pendant la semaine quand on vit ensemble du matin jusqu'au soir. Et la force de cette structure, c'est qu'elle fédère non seulement le groupe, mais aussi



© Tech XV

l'entourage, à commencer par les anciens qui ont plaisir à venir nous rendre visite ou nos familles qui parfois viennent « bruncher » le dimanche matin. Quant aux installations sportives mises à notre disposition, il suffit de faire le tour du propriétaire pour se rendre compte que c'est le top. Nous sommes aussi conscients que ça nous confère un surplus de responsabilités. »

UN ANCIEN DU RACING À LA TÊTE DE LA FORMATION

« Tout est tourné vers la formation affirme Christophe Mombet, Directeur du Rugby et responsable du nouveau Centre de Formation (CDF) du club depuis 2011, après avoir passé 7 ans à Marcoussis en tant que directeur du Pôle France. Comme la majorité des CDF nous avons un double projet : permettre à nos pensionnaires de perfectionner leur rugby tout en suivant un cursus scolaire, universitaire ou professionnel. Pour ce qui concerne le rugby, la barre est haute car on leur fixe les mêmes exigences que celles du haut niveau. Le programme de formation est identique à celui des pros en termes de lecture du jeu ou de techniques individuelles. Ce Centre d'Entraînement est pour nous un outil fantastique, une sorte de petit Marcoussis avec en prime une mixité des populations qui profite à tout le monde. Les petits de l'école de rugby côtoient les joueurs du centre de formation qui eux-mêmes sont en contact avec les professionnels.

De l'exemplarité à tous les étages et tout ça dans un petit périmètre. On en récoltera forcément les fruits un jour.

Au plan structurel, notre objectif est de passer en catégorie 1 la saison prochaine. La philosophie de la formation est la même que celle du club : s'inscrire dans la durée, c'est une donnée importante dans le sport professionnel si l'on veut former des joueurs qui intégreront un jour le groupe pro. Objectif : 30% de l'effectif professionnel issue de notre formation. Un pourcentage à la fois ambitieux et raisonnable eu égard aux efforts fournis dans ce domaine. »



© Tech XV



© Daniel VELEZ

L'inventaire fantôme de Marianne

Marianne Bouvard, 37 ans, préparatrice physique de Saint-Jean-de-Luz (Fédérale 1) est titulaire du BEES 2-HACUMESE (haltérophilie, culturisme, musculation, éducatif, sportif et entretien). Cette spécialiste de force athlétique est une sportive de haut niveau qui a fait son apprentissage à Montauban sous la houlette de Xavier Péméja. En pays basque depuis 2011, elle n'a qu'une envie, y rester et ce malgré des moyens très limités dans l'exercice de ses compétences.

LE COSTUME DU PROF

« Dans ma boîte à outil, j'ai en tout et pour tout : un sifflet, un chronomètre, une roulette (pour mesurer), des plots, 5 médecine balls et 5 swiss balls... et 3 pneus de camions pour la muscu. Il y a bien une salle de fitness en ville mais elle est utilisée par l'ensemble des associations sportives et les appareils ne sont pas tous très adaptés au rugby. »

C'est avec ce matériel de base que Marianne bâtit ses entraînements trois fois par semaine avant que les entraîneurs ne travaillent la conquête ou la défense inversée. Même pas le temps, ni les moyens de faire des tests physiques en début de saison car il faut très vite entrer dans le vif du sujet.

« Je vais au plus simple et au plus efficace précise Marianne. Les séances sont communes à tout l'effectif sénior. Au démarrage à 19h ils sont 25, mais à 19h15 ils peuvent être 50. Il faut s'adapter, tout le monde travaille, ce n'est pas facile. Mais on ne se plaint de rien. »

LA FORCE BASQUE !

Et si par faute de moyens le club de Saint-Jean-de-Luz s'évertuait à puiser au plus profond de ses racines ce supplément d'âme basque qui a toujours fait la réputation du pays.

« C'est exactement ça, reconnaît Marianne. Notre outil, il est mental. C'est une sorte de levier, un cocktail fait de solidarité, d'investissement et de passion. C'est l'amour du maillot cultivé par tous : les dirigeants, les joueurs, les entraîneurs, nos supporters. Des valeurs communes qui nous font accepter notre modeste train de vie. Du coup l'Humain a pris une place très importante dans notre fonctionnement. Je dois avouer que je n'avais jamais rencontré un sentiment d'appartenance aussi fort qu'ici à Saint-Jean-de-Luz et ceci dit, sans faire offense aux autres clubs où je suis passée. »

« UNE BELLE ÉCOLE » DIXIT JEAN-LOUIS LUNEAU !

« C'est l'école de la solidarité et de l'humilité qui fait les belles rencontres. Marianne est obligée de se creuser la cervelle pour rendre ses séances attrayantes et ludiques et compenser ainsi le manque de moyens. Au plan rugby, nous sommes soumis au même régime. Quand on n'a rien on ne peut pas tricher, mais comme on veut quand même rivaliser on se lance des challenges en permanence. Pour l'instant ça nous réussit plutôt bien. » Mais quand on interroge Marianne sur les outils qu'elle rêverait d'avoir à sa disposition, la réponse est immédiate : « Une salle de musculation près du terrain, une salle de récupération pour se mettre à l'abri quand il tombe des cordes et une sono pour travailler en musique. Tous les membres du club souhaiteraient avoir de tels outils pour que l'équipe soit plus performante, mais à Saint-Jean nous sommes capables de continuer en faisant avec, ou plutôt sans. »

La vidéo, c'est pas du cinéma

Sur le site www.techxv.org, cliquez sur IFER et vous découvrirez le catalogue des formations de l'Institut de Formation des Entraîneurs de Rugby. Sur les 6 formations proposées, l'Analyse Vidéo figure en première place, montrant ainsi l'importance que les images ont prise dans l'exercice de la profession. Le formateur n'est autre que Serge Fouquet, analyste vidéo de l'UBB, un informaticien professionnel qui passe jusqu'à 40 heures par semaine devant son petit écran. Quand il n'est pas devant son ordinateur, il propose aux entraîneurs et éducateurs désireux de se familiariser avec l'outil un module de formation sur une journée.

TECH XV MAG : Cette formation que vous proposez avec Patrick Laporte, s'adresse à quel public en particulier ?

S. FOURQUET : En grande majorité à des entraîneurs de clubs de Fédérale et en dessous, mais aussi aux éducateurs de jeunes et aux Conseillers Techniques. Le besoin de vidéo est là, mais beaucoup galèrent dans l'utilisation de celle-ci. Il y a un minimum de paramètres à maîtriser si l'on veut en faire un véritable outil de travail et par le fait même, des pièges à éviter. La plus grande erreur quand on débute dans l'analyse vidéo, c'est de vouloir en faire trop, de passer des heures devant l'écran en ne gardant pas à l'esprit l'objectif prioritaire qui est, ne l'oublions pas, l'amélioration de la performance. La deuxième erreur consiste à l'utiliser sans faire référence au projet de jeu défini en début de saison. La vidéo doit impérativement s'inscrire dans un cycle d'entraînement. C'est un passage obligé.

TECH XV MAG : Qu'est-ce-vous recommandez dans un premier temps ?

S. FOURQUET : Engager une réflexion sur l'intérêt de la vidéo, c'est le pourquoi ; ensuite identifier les besoins et enfin définir quand et comment s'en servir. Une fois que la démarche pédagogique a permis d'élaborer le projet vidéo, on peut démarrer en utilisant des logiciels de montage gratuits tels que Virtual-Dub ou Windows Movies Maker. Les logiciels sont simples à utiliser et permettent rapidement de découper le jeu de l'équipe. C'est la première étape de la formation, il faut ensuite passer à l'analyse mais toujours dans un cadre bien défini. La vidéo est un champ d'investigation tellement vaste que l'on peut s'y perdre si on ne suit pas une ligne directrice. Pour débiter, l'entraîneur d'une équipe junior peut simplement s'attacher à découper le

secteur de la conquête : touches, mêlées, renvois. Ce montage va beaucoup renseigner l'entraîneur sur les points forts et les points faibles de son groupe dans ce secteur. A lui ensuite de provoquer une séance collective pour sensibiliser ses joueurs dans ce domaine.

TECH XV MAG : L'analyse des séquences étant le plus compliqué ?

S. FOURQUET : Il y a trois niveaux d'analyse. L'option choisie par l'équipe est-elle bonne ou mauvaise ? Si elle est avérée mauvaise qu'aurait-elle du être ? Enfin que mettre en place à l'entraînement pour amener le collectif à corriger le tir ? Analyser une séquence vidéo, c'est aussi réfléchir à l'argumentaire qui va accompagner la séance. Quels sont les messages à faire passer, comment les orienter, comment trouver une concrétisation sur le terrain ? Lors de la journée de formation, on insiste beaucoup sur la qualité de la communication lors d'une séance vidéo. L'utilisation de cet outil peut être optimisée dès lors qu'elle s'accompagne de données statistiques. Au niveau professionnel l'association est indispensable, au niveau amateur elle aura aussi son utilité même si elle reste basique.



CONTENU DE LA FORMATION

À PARTIR DE LOGICIELS DE MONTAGE GRATUITS

MODULE PRINCIPAL

Méthodologie de l'analyse vidéo : l'analyse vidéo de A à Z

- Pourquoi faire de l'analyse vidéo ?
- Comment faire de l'analyse vidéo ?
- Quand faire de l'analyse vidéo ?
- A destination de quel public ?
- Comment présenter un montage vidéo ? (DVD, séance vidéo individuelle ou collective...)
- Les statistiques : collectives, individuelles

Présentation et Manipulation

- Découpe d'un match
- Travail sur les séquences découpées
- Création d'une séquence vidéo
- Création de statistiques

MODULE OPTIONNEL

Module 1 : De la caméra à la séance vidéo

- Comment obtenir des données exploitables ?
- Les objectifs d'un montage vidéo
- Les différentes étapes du montage
- Les différents formats de fichiers

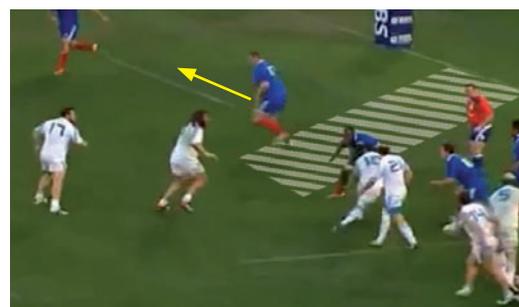
Module 2 : Créer et exploiter des statistiques

- Sur quelles données ?
- À partir de quelles séquences vidéo ?
- Comment les traiter ? (synthèse, graphique...)
- Comment les communiquer ?

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

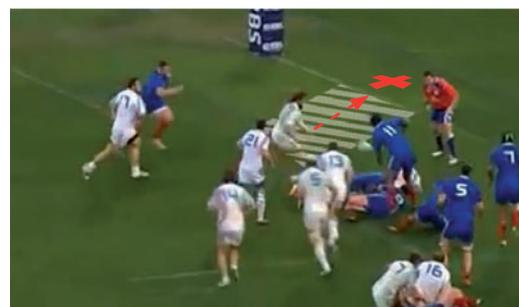
Administratif
Nils GOUISSET – Institut de Formation des Entraîneurs de Rugby
01 55 07 87 45 – 06 09 85 13 51
nils.gouisset@techxv.org

Formateur
Serge FOURQUET



Essai de Simon Zebo [10^e minute]

Le début de l'action est un départ derrière la mêlée qui fixe la défense, puis dans le même sens un jeu groupé pénétrant pour ramener les adversaires sur un bord de terrain et changer de sens. Suivent deux fixations avec des libérations rapides dans les regroupements. Le centre irlandais peut alors s'engouffrer dans l'intervalle laissé par une erreur défensive. En effet, l'erreur du 14 gallois est déterminante. Il recule dans ses 10 derniers mètres créant automatiquement une situation de surnombre pour les Irlandais alors que le rapport numérique était en faveur des Gallois. Ainsi Brian O'Driscoll n'a plus qu'à passer les bras pour offrir l'essai à Simon Zebo.



Essai de Leandro Castrogiovanni [56^e minute]

Rappelons que l'essai vient ici sur une contre-attaque des italiens après une percée du demi de mêlée français. On se retrouve sur une situation de ruck à 10m de l'en-but français après une remontée de 80m. Le système défensif se replace alors en urgence. Le n°10 italien relève le ballon derrière le ruck. Le 17 français s'écarte du regroupement laissant un espace pour le pilier italien. Le porteur de balle va alors défier 2 français qui plaquent en bas lui laissant les bras libres et ainsi une possibilité de passe. La transmission avec Leandro Castrogiovanni est assurée et ce dernier n'a plus qu'à pointer dans l'en-but.

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

Cette analyse ne donne pas la priorité à la critique technique de la phase de jeu présentée, mais veut mettre en relief l'importance d'une analyse vidéo et la manière de l'utiliser pour en dégager un contenu d'entraînement. Chacun l'utilise en fonction de ses besoins, mais aussi de ses moyens (comme on a pu le voir précédemment). Pour sa mise en application, nous avons choisi de travailler sur l'analyse de 2 phases de jeu à peu près similaires lors de la première journée du Tournoi des 6 Nations 2013 sur les matchs Irlande – Pays de Galles et Italie – France.

Sur ces deux actions, nous avons relevé des erreurs défensives dans une zone critique de jeu, à 10m de la ligne d'en-but, amenant à l'essai.

L'ANALYSE VIDÉO

À partir de ces deux actions (même s'il ne s'agit pas des mêmes équipes) on peut déterminer un problème de défense qu'il est nécessaire de travailler. L'objectif dans un premier temps ne sera pas d'avoir une vision individuelle de l'action (cela pourra venir dans un deuxième temps), et cela même si la faute relève d'une erreur d'un joueur.

On remarque sur ces deux actions qu'une erreur défensive à 10m de l'en-but amène à un essai. En « direct », la première réaction sera de louer les gestes techniques d'Orquera pour l'Italie et d'O'Driscoll pour l'Irlande. Mais après une analyse à la vidéo on pourra relever les erreurs défensives.

Attention, dans un premier temps, le visionnage se fera par les entraîneurs et sans les joueurs.

Une analyse vidéo et par la suite la séance vidéo avec les joueurs se prépare.

Une séance vidéo mal préparée sera au mieux inefficace mais peu aussi être très négative sur le groupe.

On pourra alors aborder de manière collective avec les joueurs les problèmes à corriger lors d'une séance vidéo qui ne devra pas être trop longue (d'où l'importance de bien la préparer en amont pour être le plus efficace possible).

Ainsi dans les cas qui nous concernent ici on pourra faire ressortir :

Les erreurs de défense sur l'essai irlandais :

- Défendre en reculant à 10m de sa ligne d'en-but (14 gallois).
- Défendre à 2 sur le même joueur quand on glisse en défense.
- Laisser la possibilité de faire la passe.

Les erreurs de défense sur l'essai français :

- S'écarter sur une défense de ruck à 10m de son en-but (17 français).
- Rester statique et « agresser » le porteur de balle
- Plaquer aux jambes.

ANALYSE COLLECTIVE OU INDIVIDUELLE

La vidéo collective est idéale pour faire un retour sur le match le lundi qui suit et ainsi aborder l'organisation collective de l'équipe et les choix stratégiques. Par contre, il ne s'agit pas de pointer du doigt que le négatif. Il faut aussi comprendre pourquoi et comment on a réussi. Il est d'ailleurs recommandé de finir sur une action positive de l'équipe.

L'analyse individuelle vient après et doit s'appuyer sur des statistiques objectives. Elle sera intéressante sur plusieurs matchs, pour lisser les résultats (un joueur a le droit d'être moins performant sur un match). Cela demande aussi d'établir des grilles d'analyse et des fiches de poste.

ET SUR LE TERRAIN ?

Une analyse vidéo ne vaut rien s'il n'y a pas d'application terrain par la suite. Au travers des 2 actions analysées est identifiée une phase de jeu critique sur laquelle il faut travailler la défense près de son en-but.

L'analyse des 2 actions nous amène alors à définir des pistes de travail pour l'entraînement :

- Travail individuel de plaquage bloquant.
- Organisation défensive autour des rucks près de l'en-but.
- Organisation défensive près de ligne sur jeu déployé.

Au niveau des organisations collectives, il y a certes des grands principes à respecter mais chaque équipe doit assimiler son propre système. Il faut codifier la défense pour donner des repères collectifs (charge/montée, 1, axe...). Celui-ci pourra-t-être défini avec les joueurs. Ce n'est pas une obligation mais cela permet une plus grande implication.

Le travail individuel de technique de plaquage pourra lui être effectué par des ateliers montant progressivement en intensité et permettant d'automatiser le geste. Mais attention de ne pas négliger par la suite les autres types de plaquage.

Enfin, le tout pourra-t-être appliqué sur des oppositions :

- D'abord en petit groupe pour bien cibler la phase de jeu à travailler (*Par exemple : travail de défense à 5m de la ligne à partir d'un ruck et sur 15m de large*).
- Puis en collectif plus élargi pour intégrer cette phase dans un mouvement général et travailler sur l'adaptation du joueur (*Modifier les phases de jeu et zones du terrain en privilégiant l'attaque pour faire travailler la défense*).

GUIDE PRATIQUE DE L'ANALYSE VIDÉO

Plusieurs niveaux d'analyse possibles :

- Analyse du jeu pur et simple (sur un match).
- Analyse individuelle (6 à 7 matchs afin de lisser les résultats).
- Analyse du collectif en fonction de zones de jeu prédéfinies (en vue de l'amélioration du jeu de l'équipe – sur 6 à 7 matchs).

Définir un regard et le conserver sur l'année pour avoir une certaine régularité et homogénéité dans ses réflexions.

Sur l'analyse individuelle, **faire attention à ce que le joueur ne joue pas uniquement en fonction des statistiques**. C'est sûrement là qu'est le plus grand danger de l'analyse vidéo et des statistiques de joueurs (exemple des joueurs de basket américain - NBA).

Eviter d'analyser un individu sur un seul match.

Le match en lui-même n'est pas forcément révélateur du niveau du joueur ou de l'équipe (influence des conditions externes). En revanche, il peut permettre de reprendre certains points précis du jeu.

Préparer les fiches d'analyse avant les matchs.

Cela vaut aussi bien pour l'analyse collective et individuelle. Cela facilite grandement le travail par la suite.

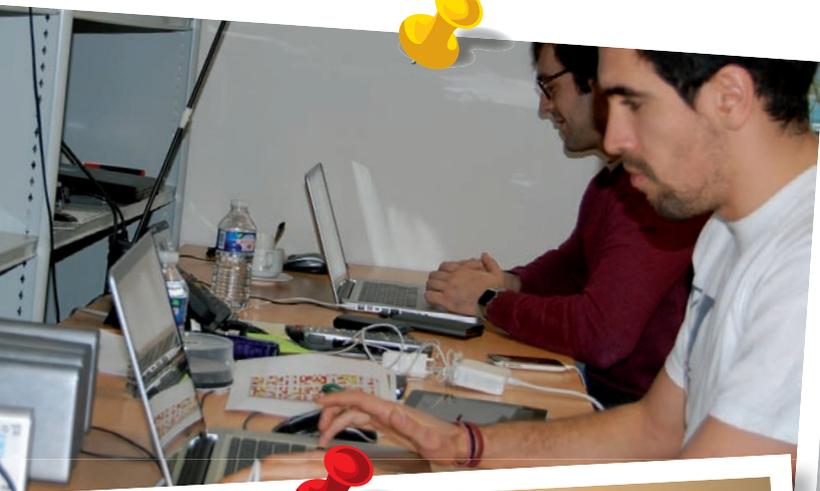
Définir l'angle d'analyse avec le caméraman pour orienter ses prises de vues en fonction des « items » et des objectifs.

Eviter le visionnage entier du match avec les joueurs.

L'attention des joueurs est limitée. On peut travailler par tranches de 20 minutes.

Conserver un lien humain. Attention l'analyse vidéo ne doit pas être qu'une étape technique. L'échange avec les joueurs bonifie nettement ce travail. Les joueurs doivent pouvoir être acteurs et non spectateurs. En revanche, il est certain que c'est à l'entraîneur de mener les séances pour éviter tous débordements.

Visionner le match avant la vidéo collective avec les joueurs, afin de définir exactement ce que l'on veut faire ressortir.



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

CARTE Jeune MIDI-PYRENEES

Mon Partenaire Sportif.



La Carte Jeune Midi-Pyrénées a été financée par l'Union européenne. L'Europe s'engage en Midi-Pyrénées avec le Fonds européen de développement régional.



Demandez votre carte valable pendant toute votre scolarité, sur www.cartejeune.midipyrenees.fr



www.midipyrenees.fr

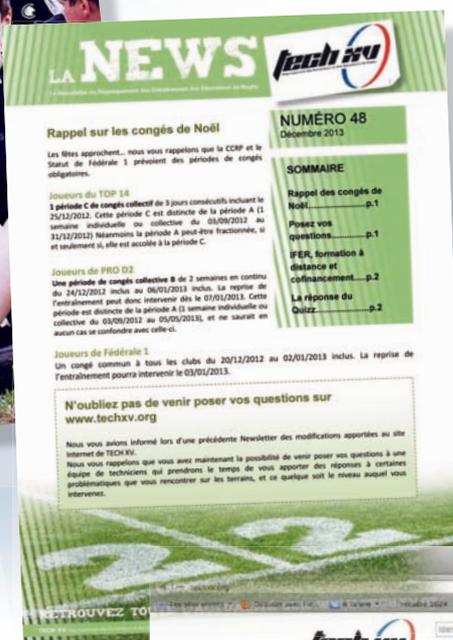


L'action en vrai

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