

N° 18 nov. 2014

TECH XV INFOS

Sous haute surveillance médicale

REPORTAGE

Rugby féminin : l'âge adulte

TECHNIQUE & STRATÉGIE

Jeu au pied déficitaire : solutions





TECH XV LANCE UNE CAMPAGNE VIDÉO POUR PROMOUVOIR LE REGROUPEMENT



Vous avez tous entendu parler de TECH XV!

Mais savez-vous vraiment qui nous sommes?



La deuxième vidéo de TECH XV, c'est maintenant!

Vous savez qui nous sommes ! Mais savez-vous vraiment quelles sont nos actions ?



Et la troisième vidéo, pour votre plus grand plaisir...

Vous nous suivez depuis une semaine! Mais savez-vous vraiment quel est notre rôle?



Voici la quatrième et dernière vidéo de TECH XV.

Vous savez dorénavant tout de nous ! Mais savez-vous vraiment comment nous communiquons ? Non ? Et bien, maintenant vous le savez.



Retrouvez-nous sur www.techxv.org

// pages/TECH-XV-IFER et ___.com/TECHXV





Seci n'est pas un entraînement

vec l'été indien fleurissent les nouvelles Coupes d'Europe : resserrement des élites et matches au sommet pour les clubs qualifiés en Champion's Cup, désintérêt évident des clubs français pour le Challenge Cup qui n'a de mérite que la gestion de l'effectif, la recherche d'oxygène et la préparation à la reprise d'un TOP 14 toujours aussi exigeant. Voilà un paysage qui ne révolutionne pas le rugby d'Europe sauf... pour les téléspectateurs lambdas, furieux d'être sommés de mettre la main dans le porte-monnaie pour suivre les matches de leur équipe préférée, de n'avoir droit qu'à la portion congrue d'un seul match en clair de la Champion's Cup.

Mais de quoi se plaignent-ils ? « Hé, les p'tits gars, vous voulez des stars ? Ben, faut participer ! Le rugby pro n'est-il pas à l'image de notre société, solidaire ?! ». De même, le verdict de l'appel d'offres concernant le TOP 14 sera, à n'en pas douter, une nouvelle opportunité à saisir d'affermir cette solidarité !... Après la dîme vient le temps de la gabelle...

Mais arrêtons de battre la campagne...

TECH XV lance son premier magazine de la saison et a choisi de rendre hommage au rugby féminin, valeureusement promu par une étonnante Équipe de France ; fraîcheur, spontanéité, enthousiasme roboratifs dont n'était pas exclue la qualité du jeu proposé ont déclenché un engouement populaire tout à fait inattendu. Cette équipe nous a bluffés et avec elle son staff parmi lequel mon ami Christian Galonnier que je félicite chaleureusement.

Un exemple à suivre pour notre XV national auquel je réitère mon soutien en cette année décisive. Outre les compétitions habituelles, il portera les espoirs du rugby de France lors de la Coupe du Monde 2015, compétition que nous n'avons jamais remportée. Ne pourrions-nous pas, à l'occasion de cet événement majeur, mettre de côté les intérêts et égoïsmes personnels afin de tracer une voie apaisée, empruntée de concert par les staffs des clubs et celui du XV de France.

Il en est de même avec l'arrivée de Didier Retière à la tête de la DTN. Nous ne pouvons que saluer ce choix validant compétence, capacité de travail, disponibilité ; nous lui souhaitons toute la réussite possible en sachant qu'elle ne verra le jour qu'à la suite d'échanges et de consensus authentiques avec les clubs.

Enfin, suite aux sollicitations formulées par les staffs des clubs professionnels et amateurs lors de notre Tournée annuelle, nous avons validé en Assemblée Générale la création du Collège Préparateurs Physiques et l'élargissement du secteur fédéral en intégrant un représentant des CRT.

Certes, ceci nous impose de nouvelles responsabilités mais nous conforte dans notre intention de fédérer et de soutenir ces différentes branches de notre profession.

Bonne saison à toutes et à tous et bonne lecture !

Rugbystiquement

Alain Gaillard, Président de TECH XV

SOMMAIRE

TECH XV INFOS Sous haute surveillance médicale	p.4
REPORTAGE Rugby féminin : l'âge adulte	.p.8
TECHNIQUE & STRATÉGIE Jeu au pied déficitaire : solutions	p. 16

TECH XV

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

Directeur de la publication : Alain Gaillard • Responsables de la rédaction : Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissié Rédaction : Jean-Paul Cazeneuve, Alain Gaillard, Nils Gouisset, Marion Pélissié, François Ratie ct Cindy Vieira • Création : 31mille [Philippe Guillot] • Réalisation : Pure Impression - Imprimé à 2 600 exemplaires sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées durablement et imprimé avec des encres végétales par l'entreprise Pure Impression (Label national Imprim'Vert e certifiée FSC et PEFC, certification ISO 14001 (FSC cos : FCBA-CO-C00077 - PEFC cos : FCBA/08-008892) - Tous les articles spécifiés comme tels sont certifiée s Couverture : ② I. Picarel - FFR • № ISSN : 2115-4783





ENTRETIEN AVEC

Jean-Claude PEYRIN président du Comité
Médical de la FFR
Bernard DUSFOUR président de la Commission
Médicale de la LNR
Marie-Alice YAHÉ ancienne capitaine de l'équipe
de France de rugby féminin

C'est Henry Broncan (conseiller rugby auprès du président du TPR) qui raconte cette terrible anecdote : « Lors de la finale du challenge Yves du Manoir entre Béziers et Mont-de-Marsan en 1961 les deux premières lignes ont pris 5 mètres d'élan avant de disputer la première mêlée. Résultat, après l'impact, 6 joueurs KO sur la pelouse! » Malheureusement ce jour-là, personne ne s'est préoccupé de l'état de santé des joueurs en question. Autre temps, autres mœurs.





JEAN-CLAUDE PEYRIN PRÉSIDENT DU COMITÉ MÉDICAL

le sujet? Des réponses grâce à la collabo-

ration de Jean-Claude Peyrin, président

du Comité Médical de la FFR et Bernard

Dusfour son homologue à la LNR, accom-

pagnées du témoignage bouleversant de

Marie-Alice Yahé, l'ancienne capitaine

du XV de France.

DE LA FFR

TECH XV MAG : Qu'a dit le Congrès sur la Commotion Cérébrale (CC) ?

J.C. PEYRIN: La recherche avance! Pour preuve en début de Congrès l'intervention du neurologue Américain Robert Cantu, le grand spécialiste Mondial de la CC, qui nous a beaucoup éclairés sur le syndrome du deuxième impact. Son étude porte sur les footballeurs Américains qui ont fait don de leur cerveau à l'Institut du Cerveau de Boston qu'il dirige. Que se passe t'il quand un joueur subit deux CC dans le même match ou une deuxième CC quelques jours après la première?

Réponse : Quand la cicatrisation n'est pas

complète et qu'intervient un deuxième accident cérébral, les dégâts sont irréversibles. Voilà pourquoi nous insistons sur l'obligation d'obéir au protocole de reprise de l'activité pour un joueur victime d'une CC (voir tableau page suivante).

TECH XV MAG: Les statistiques sont-elles toujours aussi préoccupantes?

J.C. PEYRIN: Malheureusement, dans le milieu professionnel comme dans les championnats amateurs, les chiffres parlent d'eux-mêmes. En TOP 14 nous avons, grâce à l'Observatoire Médical, comptabilisés 58 CC avant les demi-finales de la saison dernière. Sur ces 58 cas avérés, 18 joueurs ont été autorisés à reprendre le jeu ce qui montre que la prise de conscience du problème n'est pas encore totale, malgré les épisodes Fritz et Leroux vus à la télévision. Dans les championnats amateurs toutes catégories confondues on enregistre en moyenne entre 100 et 150 CC par weekend. C'est beaucoup. D'où notre slogan: Commotion = Sortie définitive!

TECH XV MAG : Comment agir avec efficacité au sein du secteur amateur ?

J.C. PEYRIN: Nous avons décidé de nous appuyer sur le corps arbitral. Ils ont pour mission de remplir des fiches Commotion Cérébrale et de les envoyer au Comité Territorial, qui lui, dirige le joueur concerné vers le neurologue référent. Ainsi nous devrions avoir très rapidement un état des lieux précis, semaine après semaine, Comité par Comité. Nous ferons un premier bilan fin novembre après deux mois de fonctionnement.

TECH XV MAG: Qu'avez-vous mis en place pour les jeunes et le rugby féminin?

J.C. PEYRIN: Les femmes sont deux fois plus exposées à la CC que les hommes et cela, tous sports confondus, c'est ce qu'affirment les neurologues qui ajoutent qu'en dessous de 18/20 ans le cerveau des filles comme celui des garçons est plus fragile. Pour se donner toutes les chances de cicatrisation du cerveau, nos jeunes de moins de 18 ans et nos joueuses doivent observer deux weekends de repos obligatoires avant de retrouver le terrain suite à une CC et 3 mois d'arrêt en cas de CC rapprochées. Et après le feu vert du neurologue bien entendu. Comprenez bien, il s'agit de faire un diagnostic très précis de manière à ce que nous puissions réagir à temps dans le cas d'une accumulation ou d'une répétition de ce genre de traumatisme. C'est pour ces raisons que nous avons du dire stop à Marie-Alice Yahé (voir témoignage p.7).

TECH XV MAG: Les 450 000 licenciés sont-ils tous sous haute surveillance?

J.C. PEYRIN: C'est en effet un des objectifs prioritaires de la FFR et de son président en matière de santé du joueur. Pierre Camou mène une politique très volontariste dans ce domaine, à telle enseigne que lors du Tournoi à 7 de Tokyo, il a fait preuve d'autorité en ramenant à Paris un joueur de l'équipe de France victime d'une CC, malgré l'insistance de ce dernier à poursuivre le tournoi. Le président ne lui a pas laissé le choix! Le championnat amateur est surveillé depuis un an et demi, les médecins du secteur pro signent une charte d'engagement vis-à-vis de notre dispositif. Les entraîneurs et les kinés vont eux aussi, avant la fin de l'année 2014, suivre une formation sur la conduite à tenir et les différents protocoles à respecter dans ce genre de situation. Nous faisons tout ce qui est possible pour resserrer les mailles du filet afin que personne, je dis bien personne, ne passe à travers.

BERNARD DUSFOUR

PRÉSIDENT DE LA COMMISSION MÉDICALE DE LA LNR

« le rugby est sous haute surveillance médicale »

TECH XV MAG: Pourquoi selon vous la CC estelle devenue la préoccupation de l'ensemble du mouvement sportif?

B. DUSFOUR: Je crois que le rugby a déclenché une prise de conscience générale. J'en veux pour preuve la demande de la Ligue Nationale de Handball d'intervenir auprès de ses médecins ou au plan international, la FIFA qui a mis à l'étude un protocole à la suite de la CC subie par le joueur Allemand lors de la finale de la Coupe du Monde. Les canadiens ont également lancé une étude dans ce domaine à destination des enfants pratiquant un sport. Enfin, des quantités d'articles sur ce sujet sont publiées dans des revues sportives et médicales.

TECH XV MAG: En quoi le rugby est novateur dans ce domaine?

B.DUSFOUR: Il y a deux saisons nous avons mis en place un dispositif intitulé EAM TOP 14 (Étude Accidents Médicaux). Ce système qui dépasse le cadre de la CC consiste à surveiller, au plan médical, chaque match du TOP 14. Je m'explique. Un observateur regarde le match à la télévision et note toutes les interventions du staff médical sur la pelouse au cours de la rencontre. Cet observateur peut être un étudiant en médecine, un arbitre ou un entraîneur. Par la suite, le rapport est envoyé à la LNR et analysé par un membre de l'équipe de recherche clinique. Cette étude cofinancée

par la LNR et la FFR, à travers l'observatoire médical, doit nous permettre de déterminer avec précision la traumatologie du rugby même si nous avons déjà une idée sur la question. Aucun autre sport n'a mis en place un dispositif aussi précis, mise à part la boxe, sport de combat évidemment confronté à la commotion cérébrale.

TECH XV MAG : C'est la volonté de coller à l'évolution du jeu ?

B. DUSFOUR: En effet. Et pour cela il suffit de regarder les chiffres. En 20 ans tout a augmenté de façon très significative : la vitesse des joueurs, leur poids, leur masse musculaire, le temps de jeu, le nombre de plaquages. Tous ces éléments ajoutés ont rendu notre sport davantage traumatogène. Le rugby professionnel est donc sous haute surveillance médicale. On ne peut pas rester les bras croisés surtout quand on sait qu'en moyenne nous enregistrons deux CC par journée de TOP 14. Pour cette saison 2014/2015 on a donc renforcé le dispositif existant. À commencer par le temps consacré au diagnostic : c'est désormais 10 minutes pour examiner le joueur, et non 5 minutes comme par le passé.

Il faut savoir qu'un examen neurologique nécessite 6 minutes et 30 secondes minimum

TECH XV MAG: La prise de conscience passe aussi par une information de tous les acteurs?

- B. DUSFOUR: Information et formation sont indissociables. Les médecins de clubs avaient besoin d'être informés sur le dispositif mis en place par la LNR et la FFR. Nous avons voulu également améliorer leur condition de travail sur ce plan là. D'où les trois axes de notre politique pour les saisons à venir:
- Accentuer l'information auprès de tous les partenaires sur la CC, à commencer par les joueurs.
- Mise en place d'une formation continue des médecins auxquels seront associés les kinés des staffs professionnels.
- Sanctuarisation du lieu réservé à l'examen du joueur victime d'une commotion cérébrale. Les médecins ont en effet besoin d'un lieu dédié et adapté pour procéder à cet examen neurologique qui est, selon nous, la première étape indispensable pour établir un diagnostic fiable et s'assurer ainsi de la santé du joueur.

5

LES 5 PALIERS DU PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

		AU JEU	
	ÉTAPES	EXERCICES	OBJECTIFS
1	Repos, au minimum 48h après la commotion.	Limitation maximale des activités intellectuelles et physiques. Pas d'activité prolongée sur écran (jeu vidéo, films,).	Disparition des symptômes.
	Ne passer à l'étape	suivante que si asym	ptomatique.
2	Reprise progressive de l'activité physique (exercices en aérobie pendant 24h).	Marche, natation ou exercice de pédalage à intensité constante, en restant inférieur à 70% de la fréquence cardiaque maximale attendue. Exercice sous-maximal de type récupération.	Vérification de la non reprise des symptômes à l'augmentation de la fréquence cardiaque.

Ne passer à l'étape suivante que si asymptomatique.

3	Reprise de l'entraînement sportif pendant 24h.	Course et autres activités sans risque d'impact crânien, avec un niveau d'intensité plus important.	Vérification de la non reprise des symptômes à la réintroduction de l'entraînement.
		pius important.	de i entrainement.

Ne passer à l'étape suivante que si asymptomatique.

			Vérification
			de la non reprise
	Reprise	Entraînement technique	des symptômes lors
4	de l'entraînement	spécifique rugby	des exercices
7	technique du rugby sans	(passes,)	techniques ajoutant
	contact, pendant 24h.	sans impact.	coordination et tâches
			cognitives (attention,
			anticipation,).

Ne passer à l'étape suivante que si asymptomatique et après avis du référent commotion.

Reprise de l'entraînement habituel, y compris avec contact pendant 24h.	Entraînement habituel.	Réassurance du joueur et vérification du retour de toutes ses capacités.
--	---------------------------	--

Ne passer à l'étape suivante que si asymptomatique.

Retour à la compétition.	Compétition.	Normalisation.
--------------------------	--------------	----------------



MARIE-ALICE YAHÉ

ANCIENNE CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE RUGBY FÉMININ

TECH XV MAG: Vous venez d'arrêter votre carrière sur un scénario que vous n'aviez pas vraiment envisagé. Comment l'avez-vous vécu?

M.A. YAHÉ: Je me savais en sursis. Le neurologue m'avait déjà mise en garde au début de la saison dernière au moment de me délivrer l'autorisation de pratiquer le rugby. J'avais déjà fait 4 commotions cérébrales, dont les trois dernières en moins d'un an. La 5° commotion cérébrale est intervenue avant le match du Tournoi en Écosse; c'était lors d'un entraînement à Marcoussis... À cet instant, je n'avais pas pris conscience que ma carrière venait de s'arrêter là sur le terrain du CNR, à quelques mois de la Coupe du Monde, le rêve de toute joueuse de rugby. Et quand le verdict tombe tout s'écroule!

TECH XV MAG: Aujourd'hui avez-vous une explication rationnelle sur ces commotions à répétition?

M.A. YAHÉ: J'avais la réputation de beaucoup m'engager c'est vrai, mais je crois plutôt que c'est la faute à pas de chance. À l'image de ma première commotion lorsque je plaque une adversaire, que son coude percute mon œil et vient me fracturer le plancher orbital. S'en est suivi un KO à retardement et une sortie de terrain définitive. Une autre fois sur un plaquage subi ma tête a heurté la pelouse. J'ai continué à jouer mais deux minutes plus tard je m'écroulais. Vomissement suivi d'une perte de connaissance, direction l'hôpital! Au cours de ces deux minutes où je suis restée sur le terrain mes propos étaient complètement décousus, et mon ouvreur m'a avouée plus tard qu'elle n'avait rien compris aux consignes que je lui avais données durant ce laps de temps très court.

TECH XV MAG: Et aujourd'hui, comment vous sentez-vous?

M.A. YAHÉ: Je suis toujours suivi de près. Récemment j'ai fais une IRM car je souffre de maux de tête persistants. Mais il n'y a pas que ça. À la suite de ma 5° commotion j'ai fait un mois de dépression, assortie de moments d'angoisse et je suis devenue claustrophobe. Pas au point de ne pas pouvoir monter dans un ascenseur mais en sachant que je vais devoir faire de gros efforts sur moi-même pour ne pas céder à la panique une fois à l'intérieur. Les docteurs m'ont dit qu'avec le temps tout devrait rentrer dans l'ordre, mais pour l'heure je suis encore en récupération 6 mois après ma 5° commotion.

TECH XV MAG: En avez-vous parlé avec les joueuses de l'équipe de France?

M.A. YAHÉ: Absolument et je leur ai bien fait comprendre qu'elles devaient être très vigilantes sur le sujet. Quant on est victime d'une commotion cérébrale, il faut sortir du terrain, consulter un neurologue et attendre son feu vert pour reprendre une activité sportive. Il ne faut rien précipiter. Être privé de rugby un mois ce n'est pas grave. En revanche hypothéquer sa santé et compromettre sa carrière c'est très ennuyeux et souvent grave de conséquences. Je dois dire que nous les filles nous sommes particulièrement bien suivi au plan de la santé. En fait, j'étais sous haute surveillance depuis deux ans.

Ruaby féminin: l'âge adulte



ENTRETIEN AVEC

Nathalie JANVIER responsable du rugby féminin à la FFR Christian GALONNIER et Nathalie AMIEL entraîneurs de l'équipe de France féminine Christine BIGARAN arbitre Sandrine AGRICOLE entraîneur du Stade Rennais Rugby Julie SÉQUELA PIQUEMAL présidente du Rugby Club Féminin Pays d'Olmes Marie-Alice YAHÉ consultante Canal+Pierre VILLEPREUX ancien entraîneur du XV de France Alexis DEJARDIN préparateur physique

Patrick DEMOLIN et Olivier PIAT responsables du Pôle Espoir de Lille Didier RETIÈRE Directeur Technique National du Rugby Français Mais entre temps, en 40 ans, quelles barrières les filles sont-elles parvenues à renverser ? Comment mettre maintenant à profit le succès populaire et médiatique de l'événement estival ? En résumé quel avenir pour le rugby des filles ?

NATHALIE JANVIER

RESPONSABLE DU RUGBY FÉMININ À LA FFR

TECH XV MAG: 40 ans c'est long! Ce fut un parcours de combattantes?

N. JANVIER: Tout d'abord le match n'est pas terminé. Nous avons encore des progrès à faire dans beaucoup de domaines avant de faire du rugby féminin un sport connu et reconnu à

l'image des autres sports-co féminins. Mais ceci étant dit, cette Coupe du Monde s'inscrit dans les étapes fondatrices qu'a connues notre activité tout au long de sa jeune histoire : l'intégration à la FFR en 1989 grâce au tandem Wanda Noury / Albert Ferrasse, la reconnaissance du statut de sportive de haut niveau au début des années 90, le Tournoi des 6 Nations à partir de 2006 sans oublier la convention passée avec l'Éducation Nationale à l'occasion de la Coupe du Monde 2007 organisée en France. Aujourd'hui, nos joueuses de 7 sont sous contrat pro avec la FFR en vue des JO de 2016 et intègrent le circuit IRB des tournois de qualification. Rien ne sera plus comme avant, c'est désormais une certitude!





TECH XV MAG: Comment qualifieriez-vous l'événement Coupe du Monde de l'été dernier? N. JANVIER: Comme un formidable tremplin pour aller encore plus haut dans la construction de notre identité et de notre spécificité. Cette Coupe du Monde a créé un engouement populaire et médiatique (voir encadré p.11), elle a fait naître un réel capital sympathie et provoqué un soutien du monde sportif qui nous a fait chaud au cœur. Des messages d'encouragement sont venus des handballeuses et des basketteuses, de la FFF, des présidents de TOP 14, de Laura Flessel et Céline Dumerc et j'en oublie. En interne, nous avons ressenti très vite une forme d'adhésion et de solidarité autour du groupe, ce qui pour gérer ce genre d'événement s'avère très précieux.

TECH XV MAG: Un engouement qui devrait conduire les jeunes filles vers les écoles de rugby?

N. JANVIER: C'est déjà le cas, le processus est enclenché. Maintenant que les tabous et autres a priori ont fini par tomber, on voudrait attirer de nouveaux éducateurs et éducatrices. D'autant que de nombreux clubs vont dans un avenir proche créer un département rugby féminin au sein de leurs structures, y compris dans les clubs pro, à l'image du Stade Toulousain. Il faut que ces clubs s'engagent à mutualiser leurs ressources humaines et leurs installations sportives pour nous aider dans notre développement.

C'est un travail de fond qui commence partout en France et que la FFR va appuyer très fortement. **TECH XV MAG**: Quels obstacles rencontrent les joueuses internationales dans l'organisation de leur carrière?

N. JANVIER: Essentiellement des problèmes d'emploi du temps. Comment, par exemple, conjuguer une vie de sportive de haut niveau avec les études ou le travail et parfois même avec une vie de famille ? Notre priorité est donc d'établir rapidement un statut de la joueuse de rugby de haut niveau pour que les candidates au XV de France puissent répondre aux convocations de l'équipe nationale sans pour autant mettre en danger leur vie professionnelle ou familiale. Dans ce statut il sera aussi question du double projet sportif et professionnel, dès lors que le potentiel de la joueuse sera clairement identifié. Je ne pense pas que l'on s'achemine vers un rugby féminin totalement professionnel. À nous de trouver une identité aux côtés des hommes au plan du statut comme au niveau du jeu... à l'image des filles du basket ou du hand.

DÉBRIEFING AVEC LES COACHS!

Après 5 ans à la tête de l'équipe de France féminine le tandem d'entraîneurs Christian Galonnier/Nathalie Amiel tire sa révérence. Si leur bilan est jugé positif par l'ensemble des observateurs, TECH XV a voulu connaître la marge de progression de cette équipe de France avant d'aborder de nouveaux défis. Pour info, Christian Galonnier reste en charge du rugby féminin au sein de la FFR, alors que Nathalie Amiel reprend le management de l'école de rugby de Capestan (34) forte de 120 pratiquants... dont 5 filles. Quant au nouveau staff du XV de France féminin, il sera désigné courant novembre.

SAISON 2013/2014

CH. GALONNIER: Nous étions sur une progression constante depuis 2010 mais ce Grand Chelem dans le Tournoi est tombé à pic pour, dans la foulée, aborder la préparation Coupe du Monde. Une préparation pour laquelle la FFR nous a donné des moyens et des conditions de travail identiques aux hommes. La Cellule Recherche du CNR avec Julien Deloire et les installations de Marcoussis ont contribué à mettre l'équipe sur les bons rails dès le début de l'année 2014.

N. AMIEL: Si notre Grand Chelem est beau et mérité, notre deuxième défi, la Coupe du Monde, n'a pas été atteint. En 2002 en Espagne, alors que j'étais capitaine, nous avions obtenu les mêmes résultats: un Grand Chelem suivi d'une médaille de bronze.



Alors certes l'équipe de France féminine a progressé au plan du jeu mais le palmarès ne s'est pas enrichi. D'où une certaine frustration. J'ajoute que l'engouement populaire, s'il nous a porté, nous a aussi mis beaucoup de pression. J'ai encore en mémoire ces conférences de presse avec des dizaines de journalistes, et ce stade Jean-Bouin archi comble pour la demifinale. Nous n'étions pas préparées à ça!

PODIUM

CH. GALONNIER: Cette troisième place est entièrement méritée mais elle s'accompagne d'une petite frustration. En demi-finale face au Canada on meurt à deux malheureux petits points. J'ai la faiblesse de penser que face à l'Angleterre en finale on aurait pu jouer notre jeu et les inquiéter en les déplaçant beaucoup. Je dirai que nous sommes à notre place, et que la victoire des Anglaises me paraît très logique. Mais avec un peu de chance, le bronze aurait pu avoir la couleur de l'argent et peutêtre même de l'or.

N. AMIEL: Ce qui me frustre c'est que nous restions sur deux succès face aux Anglaises. À Twickenham l'an passé et cette année à Grenoble, les deux dans le cadre du Tournoi. Je suis persuadée qu'en finale nous aurions pu les déstabiliser et contrer leur puissance physique en les déplaçant. Encore fallait-il franchir l'obstacle canadien. Nous perdons cette demifinale sur deux fautes défensives énormes et malgré notre excellente deuxième période on meurt à deux points.

PROGRESSION

CH. GALONNIER: Notre marge de progression se situe dans le liant que l'on doit mettre dans tous les secteurs du jeu. Le mouvement général, la lecture du jeu, l'alternance attaque/ défense, le jeu au pied sous toutes ses formes. On a une bonne conquête, un pack puissant et des trois-quarts qui courent vite et qui aiment déborder. Il reste à mettre tout ça en harmonie pour encore plus d'efficacité. En fait, il manque aux filles un vécu technique et plus de pratique. En résumé, une forme de culture du jeu.

N. AMIEL: En cinq ans les filles ont fait de gros progrès au plan physique mais elles accusent encore un déficit par rapport aux Anglaises à qui on n'a pas besoin de dire qu'il faut reprendre régulièrement le chemin de la salle de musculation. Au plan technique, le 7 nous a beaucoup apporté mais le jeu au pied reste encore notre point faible notamment dans l'exercice des tirs au but. Enfin, et j'y reviens, la gestion de l'événement ne fait pas encore partie de notre culture de sportive de haut niveau. C'est un état d'esprit, une mentalité dont les championnes du monde ont fait un atout majeur.

MANAGEMENT

CH. GALONNIER: En 5 ans de responsabilité, j'ai dû me mettre au niveau des joueuses en termes d'exigence. Leur questionnement est à la fois très pertinent et réclame des réponses claires. Pas d'approximation, il faut tout leur

expliquer et dire pourquoi on va s'entraîner comme ça et pas autrement. Pour caractériser leur comportement et leur manière de vivre et de jouer ensemble je choisirais trois mots : autodétermination, enthousiasme, émotion.

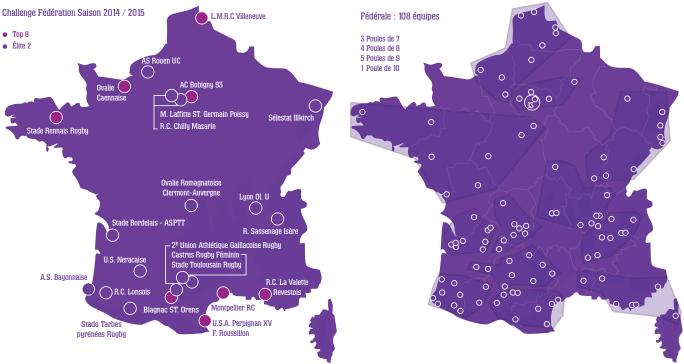
N. AMIEL: Probablement le secteur le plus compliqué à gérer, surtout face à un tel événement. Par rapport aux garçons, il est plus difficile d'expliquer aux filles pourquoi elles n'ont pas été retenues dans l'équipe qui va disputer un match de Coupe du Monde. Dans ce domaine, les filles sont très susceptibles et la vie de groupe peut s'en ressentir. Une Coupe du Monde a quelque chose d'usant pour les joueuses comme pour le staff. Et au plan personnel, je sais qu'il me faudra encore un peu de temps pour digérer cette troisième place et les 5 ans passés avec le XV de France.



O I. Picarel - FF



Implantation des clubs de rugby féminin



Sources FFR



Les cartes ci-dessus font état de l'implantation du rugby féminin sur le territoire. Sur celle de gauche, on dénombre une élite à 23 équipes réparties en deux divisions : le TOP 8 et l'ÉLITE 2 avec le championnat Armelle Auclair (en deux poules de 8 avec la particularité du retrait du C.S.M. Gennevilliers).

À droite les 108 équipes du championnat de Fédérale.

Ne figurent pas sur cette carte les 32 équipes du championnat de France des moins de 18 ans. Il convient de rajouter également les compétitions intersecteurs et intercomités à XV comme à 7 et les 4 Pôles Espoirs féminins : Rennes, Lille, Toulouse et les trois structures du Pôle Auvergne.

Près de 14 000 femmes possèdent une licence de rugby dans 200 clubs de l'Hexagone, soit trois fois plus qu'en 2003,

grâce notamment au Mondial masculin que le pays a organisé en 2007. Un chiffre à pondérer quand on sait que la Fédération compte au total 450 000 licenciés.

POINT MEDIA

Record historiaue.

TÉLÉVISION, RADIOS, PRESSE...

Le 13 août pour France/Canada, 2,2 MILLIONS DE TÉLÉSPECTATEURS ont suivi cette demi-finale perdue d'un tout petit point par les Bleues. Ce qui équivaut à 10,2% DE PART D'AUDIENCE pour France 4 ce jour là, et place LA CHAÎNE EN 3º POSITION toutes chaînes confondues. Au total, ce sont 7,8 MILLIONS DE TÉLÉSPECTATEURS qui ont suivi au moins cinq minutes de l'une des six rencontres de cette Coupe du Monde 2014 diffusées en direct sur France 4. D'autres chiffres fournis par la FFR font tourner la tête : 1 282 articles de presse et internet, 1 300 PASSAGES RADIO ET TÉLÉVISION, et plus de 300 JOURNALISTES accrédités.

Didier Navarre (Midi Olympique). RESPONSABLE CENTRE SUD DE LA RUBRIQUE RUGBY FÉMININ

《 Incontestablement, la Coupe du Monde a fait un bien fou au rugby féminin. Mais l'engouement était en marche depuis quelques années déjà. Le Tournoi des 5 puis des 6 Nations y est pour beaucoup, il faut bien le reconnaître. Les clubs se sont structurés et apprennent petit à petit à communiquer. Désormais ce sont eux qui appellent pour nous donner des infos ou nous soumettre une idée de reportage. Le France/Pays-de-Galles du 27 février prochain à Montauban devrait selon toute logique remplir la cuvette de Sapiac. »

Quatre drôles de Dames





LA PRO DU SIFFLET

LA PATRONNE

Quand CHRISTINE BIGARAN évoque son parcours d'arbitre de rugby, elle retient deux dates. La première, celle du 2 février 2008 où, enceinte de 3 mois, elle arbitre le match du Tournoi des 6 Nations Féminin Angleterre/Galles. La deuxième, le 24 septembre 2011, est à inscrire en bonne place dans l'histoire de l'arbitrage Français : juge de touche de la rencontre de PRO D2 entre Tarbes et Carcassonne, Christine est appelée à remplacer Eric Soulan blessé au milieu de la seconde période : « Dans mon oreillette j'ai entendu ces mots : prépare toi à rentrer au centre, je viens de me blesser. Je n'ai pas eu le temps de gamberger en me disant que je devenais la première femme arbitre d'un match professionnel. Les débats étaient très serrés et le climat plutôt tendu. Je mets un carton jaune à Tarbes et les Audois s'imposent

Chef du service de la police municipale de Revel dans la Haute-Garonne, cette ancienne joueuse de handball (qui n'a jamais pratiqué le rugby) n'a pas pour habitude de tergiverser avant de prendre une décision. Que ce soit sur le terrain de rugby, dans l'exercice de son métier ou dans sa vie privée : « J'étais sélectionnée pour arbitrer la dernière Coupe du Monde de rugby féminin, mais la mort dans l'âme j'ai du déclarer forfait pour raisons personnelles. Ce n'est pas dramatique, d'autant que j'ai encore deux saisons devant moi pour vivre ma passion et je compte bien les vivre à fond. » À fond, ce pourrait être la philosophe de vie de cette passionnée de sport qui conduit son existence avec simplicité et droiture, très attachée à des valeurs parfaitement identifiées : « Je tiens beaucoup à la discipline où que ce soit et au respect. Pour autant, je ne suis pas autoritaire de nature. Sur le terrain j'arbitre avec le sourire, simplement, pédagogiquement, mais attention je ne suis pas influençable. En Fédérale 1, le championnat que j'arbitre régulièrement, je prends beaucoup de plaisir car le jeu est de qualité ». Depuis la saison dernière Christine Bigaran est reconnue par le ministère des Sports « sportive et juge de haut niveau ». Une distinction qui s'ajoute à un palmarès des plus fourni avec une vingtaine de désignations internationales pour notre unique représentante. À 42 ans la maman du petit Samuel continue de s'entraîner cinq fois par semaine, analyse tous ses matches à la vidéo, encore et toujours animée par la même passion.

Difficile à 34 ans de mettre un terme à une carrière de joueuse débutée à l'âge de 9 ans à l'école de rugby de Noisy-le-Grand. Pas évident non plus d'enchaîner avec les examens pour le diplôme de Kiné à quelques semaines du coup d'envoi de la Coupe du Monde, et dès le Mondial terminé, d'endosser la responsabilité des trois-quarts du Stade Rennais Rugby.

Tous ces événements, SANDRINE AGRICOLE les avait minutieusement programmés pour se donner un maximum de chances de réussite. En quatre mois, la numéro 10 de l'équipe de France a tourné une à une les pages de sa vie professionnelle et sportive : « J'avais toujours imaginé faire tout en même temps, un peu comme on attaque un gros chantier. Cela ne m'a pas trop mal réussi même si j'aurai préféré grimper sur la plus haute marche du podium lors du Mondial. » Après 84 sélections en bleu, s'ouvre donc une carrière d'entraîneur au Stade Rennais Rugby, son club : « Je ne pars pas en terre inconnue. J'ai été responsable du Pôle Espoir Féminin de Rennes, Cadre Technique au Comité Côtes-d'Armor et je suis titulaire du Brevet d'État deuxième degré. J'ai aussi beaucoup collaboré avec Christian Galonnier et Nathalie Amiel au cours des deux dernières saisons. Ils m'ont souvent associée aux préparations de match. » Une nouvelle responsabilité que Sandrine Agricole aborde avec une maturité technique et des idées bien précises : « J'ai pour projet d'amener petit à petit mes joueuses vers une forme d'autonomie. Mais dans un premier temps, je sais qu'elles vont beaucoup me demander. Les filles, nous fonctionnons en termes d'exigence vis-à-vis des coachs. C'est notre spécificité par rapport aux garçons. Tout doit être précis dans le discours et dans les consignes. Je le sais, je l'ai vécu ! La relation entraîneur/ entraîné nécessite un investissement de chaque instant de la part du coach. Au plan du jeu aussi je défends des valeurs propres aux femmes : un gros volume de jeu, de la vitesse, plus d'inspiration et de spontanéité que de stratégies prédéfinies ; au final plus de liberté. » Et quand à la fin de l'entretien on évoque un rôle d'entraîneur du XV de France, Sandrine Agricole dit qu'il est trop tôt mais que plus tard... peut-être!







LA RÉVOLUTIONNAIRE

On peut parler en effet de révolution dès lors qu'une jeune Ariégeoise de 21 ans décide de créer une équipe de rugby féminine ! Car même au pays de Fabien Barthez, le ballon ovale est roi... et exclusivement dédié aux hommes depuis la nuit des temps.

En 2010, JULIE SÉGUÉLA PIQUEMAL, va le vérifier à ses dépens : « Personne ne m'a prise au sérieux quand j'ai voulu monter une équipe de filles. Au café on se moquait de moi ! Et quand j'ai compris que malgré ma détermination aucun club du Pays d'Olmes ne nous ouvrirait ses portes j'ai décidé de créer une association. » Julie est une féministe convaincue, ce qui en terre Ariégeoise n'est pas une sinécure. Mais l'envie est trop forte, depuis qu'une amie Bayonnaise lui a fait découvrir le rugby à Bourges à l'âge de 16 ans, lors de ses études en bijouterie et joaillerie. Un jour, se dit-elle, j'aurai mon équipe... comme les garçons : « Nous avons tout simplement commencé à courir avec quelques filles venues d'un peu partout Pamiers, Lavelanet, Limoux... Et puis avec l'aide de deux ou trois garçons on a attaqué l'entraînement avec des licences loisirs. Aujourd'hui, le club est affilié à la FFR et nous entamons notre quatrième saison avec un effectif de 32 filles. Vingt deux chez les séniors, et une dizaine de cadettes qui jouent à 7. »

Le Rugby Club Féminin Pays d'Olmes (RCFPO) avec à sa tête Julie, présidente et demie de mêlée de l'équipe, vit pourtant des jours difficiles. La refonte du championnat de fédérale en poule géographique a plongé le club de Bélesta dans le groupe de la mort : « Le 105 à 0, encaissé devant Blagnac Saint-Orens nous a traumatisées... Et les rencontres face à Béziers, Narbonne ou le Stade Toulousain ne sont pas faites pour nous rassurer. Pour être franche j'ai peur que nous n'y survivions pas. Je vais me battre, on va se battre, mais je crains que le découragement ne s'installe dans le groupe si nous enregistrons d'autres raclées de ce genre. Sans compter les blessures que ça peut engendrer tellement l'écart physique est important. » Julie Séguéla Piquemal, présidente joueuse et courageuse tire la sonnette d'alarme. Le rugby est sa passion, elle le définit comme un sport de contact et de sentiment. Cependant, l'aventure pourrait bien s'arrêter plus vite que prévu!

LA SPÉCIALISTE

C'est une carrière de joueuse de rugby brutalement interrompue qui a propulsé MARIE-ALICE YAHÉ sur les plateaux de télévision (interview p. 3). Consultante pour France 4 à la Coupe du Monde, à laquelle elle devait logiquement participer, la capitaine du XV de France féminin s'est installée en tribune de presse aux côtés d'Estelle Sartini et Mathieu Larteau. Et il n'a pas fallu longtemps pour constater que la jeune épouse de l'ouvreur international Lionel Beauxis était aussi à l'aise au micro que ballon en main ! Une évidence qui n'a pas échappé à Éric Bayle le boss de Canal : « Nous avions déjà pris contact avec Marie-Alice dès l'annonce de sa retraite sportive au printemps dernier et nous l'avions invitée aux Spécialistes. Quand j'ai écouté ses commentaires lors de la Coupe du Monde j'ai eu la confirmation que nous avions fait le bon choix. Aujourd'hui elle fait partie intégrante de l'équipe Canal, même si elle a besoin de prendre de l'assurance à l'antenne, ce qui est normal. C'est une fille qui travaille beaucoup et qui va encore progresser. »

Malice (son surnom sur les terrains) a déjà commenté plusieurs rencontres du TOP 14 et participe régulièrement à l'émission des Spécialistes : « Je dois reconnaître que j'avais un peu d'appréhension au départ, mais les garçons m'ont très bien accueillie, que ce soit en tribune de presse ou en plateau. Mon intégration a été rapide et la complicité s'est vite installée au niveau des commentaires de match. Cela dit je travaille toutes mes interventions notamment pour les Spécialistes car on y aborde des thèmes très spécifiques du rugby masculin : le calendrier, les joueurs étrangers, l'arbitrage, les relations Ligue/Fédé... des sujets qui ne font pas le quotidien du rugby féminin. Je dois donc impérativement être au même niveau d'information que mes collègues. »

L'arrivée de Marie-Alice Yahé est une première dans l'histoire du rugby pro télévisé ; jamais en effet, une femme n'avait commenté des rencontres de joueurs professionnels. « C'est une chance qui m'est donnée, reconnaît l'ex capitaine du XV de France, j'en suis consciente et je la vis avec la même passion qui m'animait en tant que joueuse... pour moi ce n'est ni une reconversion ni un métier, mais tout simplement un vrai bonheur. »

«Le rugby, un sport fait pour les femmes »

Mai 1968: Un vent de révolte souffle sur la France. Entre deux manifestations étudiantes les filles de l'IREPS* de Toulouse lancent un défi au tout nouveau Toulouse Fémina Sport, seul club de rugby féminin de la ville rose. Sur la pelouse du CREPS, l'arbitre de cette rencontre amicale n'est autre que Pierre VILLEPREUX, joueur au Stade Toulousain, étudiant à l'IREPS et futur professeur d'EPS.

Les années 60 marquent la naissance du rugby féminin en France mais il lui faudra attendre de tomber dans le giron fédéral en 1989, avec la bénédiction d'Albert Ferrasse, pour connaître un vrai développement. Moins de 200 licenciés en 1970, 13 mille aujourd'hui sans compter les retombées d'une Coupe du Monde, l'événement sportif de l'été 2014.

« Progression logique et prévisible, selon Pierre Villepreux, car ce sport est fait pour les femmes. Non seulement elles ne rechignent pas au combat mais en plus elles sont aussi attirées par un jeu de mouvement et donc toujours prêtes à créer ; sans oublier la solidarité dont elles font preuve en toutes occasions. De toute manière, tous les sports sont faits autant pour les femmes que pour les hommes. Il faudrait simplement adapter quelques règles à la pratique féminine, je pense notamment à la taille du ballon. Le volley, le hand et le basket proposent un ballon plus petit. Pas le rugby! C'est à l'IRB de trancher en adoptant la taille 4,5 pouces et non 5 comme pour les hommes.»

LE RUGBY À LA FAC!

C'est à partir de 1992 que le rugby féminin deviendra discipline officielle à l'Université de Limoges où Pierre Villepreux enseigne aux étudiantes en STAPS. Succès rapide puisque les Gazelles de l'USA Limoges deviendront championnes de France Universitaire tout en offrant trois joueuses à l'équipe de France de l'époque.

« C'est encore à l'université que beaucoup de jeunes femmes découvrent l'activité rugby. Alors bien sûr il leur manque ce vécu que l'on acquiert dans les écoles de rugby, mais elles sont tellement motivées et appliquées qu'elles apprennent vite. Le problème se situe à la sortie de l'école de rugby : entre 14 et 18 ans les filles n'ont pas beaucoup d'opportunités pour continuer à pratiquer, ici et là on voit bien quelques initiatives mais ça ne suffit pas. Ce sont les commissions féminines au sein des Comités Départementaux et Régionaux qui doivent renforcer leur action en s'appuyant sur le milieu scolaire et universitaire qui restent le vivier privilégié du rugby féminin. »

... ET DANS LES CLUBS

Si le rugby féminin parvient à s'inscrire dans un processus d'évolution qui devrait le conduire à terme vers une forme de semi-professionnalisme, il n'est pas interdit d'imaginer, dans un avenir proche, une équipe féminine à 7 ou à XV dans chaque club pro. Et Pierre Villepreux d'insister: « Pour que ça marche il est impératif que les filles trouvent un style bien à elles et pas forcément basé sur la seule puissance physique. Si la Coupe du Monde a connu un véritable succès populaire c'est aussi parce que les équipes ont produit du jeu. L'erreur serait de vouloir ressembler au rugby des garçons, en faisant un copiercoller de leur schéma de jeu. Aux femmes de trouver un style, une identité basée sur cette dynamique collective et cet enthousiasme qu'elles nous ont montrés au cours de la saison internationale. Comme toujours en pareil cas, n'oublions pas que c'est à l'équipe nationale de montrer la voie. »

7 OU XV ?

Les deux formes de jeu sont aujourd'hui pratiquées par les femmes mais pour Pierre Villepreux il convient de ne pas tout mélanger. « Fort heureusement la Coupe du Monde à XV a été une réussite parce que je ne pense pas, dans le cas contraire, que l'IRB aurait de nouveau accordé d'importants movens financiers pour l'organisation d'un tel événement. Le Board aurait plutôt alors été tenté de privilégier le Rugby à 7 désormais discipline olympique. De nombreux pays découvrent le rugby grâce au 7. C'est moins coûteux et ça rapporte davantage en termes de notoriété grâce aux médailles. Pour autant, j'ai la conviction que la bonne voie c'est de proposer du jeu à 7 pour améliorer et enrichir la pratique à XV et non pas faire du 7 une

*IREPS: Institut Régional d'Éducation Physique et Sportive

PRÉPARATION PHYSIQUE AU FÉMININ

Alexis Dejardin*, 62 ans, professeur d'EPS, a consacré 30 ans de sa vie à la préparation physique des joueurs de rugby. Une passion qui l'a conduit de Brive à Bayonne en passant par Toulon sa ville natale, Béziers et Agen.

Préparateur physique des athlètes Vietnamienne lors des Jeux Olympiques de Pékin, « Alex » jette un regard sur la pratique féminine avant d'ouvrir un grand dossier sur la préparation physique au rugby pour le prochain numéro de TECH XV en février 2015.

En observant le rugby féminin de haut niveau je peux déjà faire un certain nombre de remarques qu'il conviendra bien entendu de préciser. Je constate qu'elles sont moins explosives que les garçons et moins aptes à la vitesse pure. En revanche, elles sont plus souples, plus fluides au niveau gestuel et plus coordonnées.

Le passage obligé reste le renforcement cervical et lombaire et par conséquent les séances de musculation sont incontournables. Mais lors de ces séances on travaillera plus sur le rapport vitesse/détente que sur le rapport force/volume dédié plus aux hommes. Le contenu sera plus axé sur la qualité musculaire que sur la prise de masse.

Il est probable qu'elles mettent tout en œuvre pour s'adapter aux exigences de ce sport mais en même temps elles vont chercher aussi à adapter le rugby à leurs qualités naturelles : la créativité, la souplesse, et je dirais même une certaine élégance... plus que le combat et la puissance.

Au plan psychologique, les filles se posent moins de questions que les hommes. D'après mes observations, elles veulent suivre la route de la féminité et pour cela dépasser le stéréotype du garçon manqué. Une voie originale entre l'esthétique et les exigences du haut niveau.

*Lors de son assemblée générale, TECH XV a ouvert un 4º Collège réservé aux préparateurs physiques. au Comité Directeur du regroupement.



LE PÔLE ESPOIR DE LILLE

Dans l'hexagone on compte 10 Pôles Espoirs masculins, assez harmonieusement répartis sur l'ensemble du territoire. En revanche 4 seulement sont dédiés aux jeunes filles: Lille, Rennes, le Pôle Espoir Féminin Rugby d'Auvergne avec ses trois antennes (Brioude, Issoire, Clermont-Ferrand) et Toulouse. TECH XV vous ouvre les portes du Pôle féminin le plus au nord du rugby Français, celui de Lille, dirigé par deux passionnés : Patrick Demolin et Olivier Piat.

« Nous entamons notre 4° année d'existence au sein du lycée Beaupré à Haubourdin (59), commence Patrick Demolin, l'élu territorial responsable de la coordination du Pôle avec le Comité des Flandres et chargé des compétitions du rugby féminin au sein de la FFR. Nous avons 16 jeunes filles scolarisées dans le lycée et 7 autres qui viennent des facultés ou qui préparent des BTS. L'aventure a débuté il y a 10 ans avec la création d'un Centre Régional Sportif labellisé par la FFR. Aujourd'hui, le Pôle abrite des joueuses internationales à 7 et à XV comme Chanon Izar ou Chloé Pelle. »

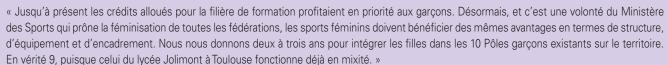
À Beaupré, les jeunes rugbywomen disposent d'un terrain synthétique éclairé dans l'enceinte du lycée, d'une salle de musculation, (certes trop petite mais qui a le mérite d'exister) et d'espaces à utiliser pour de nouvelles installations dans un futur proche. Car Beaupré ne demande qu'à grandir selon Olivier Piat le responsable sportif du Pôle par ailleurs CRT au Comité des Flandres :

« Avec un bassin de recrutement qui regroupe 5 Comités (Flandres, Alsace, Lorraine, FrancheComté et Bourgogne) nous embrassons quasiment tout le Nord et Nord-Est de la France à l'exception du Comité d'Île-de-France. Je m'appuie sur mes collègues CRT de tous ces Comités pour enclencher une démarche de développement et de recrutement pour le rugby féminin. Cela passe par des actions de détection et des Tournois de sélections départementales organisés par les différents Comités. »

De son côté la FFR a signé une convention de partenariat avec l'UNSS pour favoriser l'activité en direction des moins de 15 ans. Une initiative qui permet de pénétrer le milieu scolaire et à laquelle s'est associée la GMF. Toutes les pratiquantes sont couvertes par l'assureur historique de la Fédération Française de Rugby lors de ces rassemblements.

POUR LA MIXITÉ DES PÔLES

Filles et garçons dans le même Pôle, c'est un projet inscrit en toutes lettres dans le Parçours d'Excellence Sportive conçu par Didier Retière le nouveau Directeur Technique National du Rugby Français



La FFR avait anticipé la politique de féminisation voulue par le ministère, mais compte aller plus loin dans la démarche et, toujours selon le DTN, pour deux raisons essentielles :

« Tout d'abord nos jeunes joueuses doivent ressentir qu'elles sont bien dans la filière de haut niveau... comme les garçons ; qu'elles sont face aux mêmes exigences... comme les garçons ! La deuxième raison consiste à sortir définitivement le rugby féminin du ghetto dans lequel il est trop longtemps resté. »

Le XV de France a décroché la médaille de bronze de la dernière Coupe du Monde, les joueuses de l'équipe de France à 7 sont sous contrat avec la FFR et visent la qualification pour les Jeux Olympiques de Rio... comme les garçons.



PAR FRANÇOIS RATIER,

MANAGER DE L'ÉQUIPE FÉMININE DU CANADA

UN CONSTAT : LE DÉFICIT DU JEU AU PIED

Cela n'aura échappé à personne, les filles jouent moins au pied que les garçons. Pour preuve lors de la demi-finale France/Canada, on dénombre à peine 40 coups de pied dans le jeu courant. À titre de comparaison, lors des phases Finales du Mondial 2007, une moyenne de 90 coups de pied par match fut enregistrée (avec des matches à plus de 100).

La première explication est le déficit du jeu au pied chez les filles, qu'il soit technique ou stratégique. Si elles ont énormément progressé dans plusieurs domaines (phases statiques, techniques individuelles, densité physique....), ce secteur est encore à améliorer. Mais de l'avis de François Ratier, le déficit de puissance au niveau de la frappe sera difficile à combler. Du coup, le jeu au pied des canadiennes reste très ciblé sur les sorties des 22 mètres avec un jeu direct en touche, tant il leur est encore difficile de sortir le ballon des 40 mètres!





d'assurer une trajectoire rectiligne au ballon et compenser ainsi le déficit de puissance. Pour assurer ce type de technique les ingrédients sont:

- Hanche dans l'axe de la trajectoire
- Mouvement de balancier rectiligne de la iambe
- Gros travail des ischcios et du quadriceps

Cela donne un mouvement très mécanique et beaucoup moins fluide que celui des joueurs.

DU COUP ON OPTE POUR UN JEU DE MOUVEMENT!

Les canadiennes ont donc voulu mettre en place un jeu de mouvement sous l'impulsion de leur entraîneur, où sont privilégiées la prise de risque et l'exploitation du surnombre... et ce quelque soit la zone du terrain. Bien sûr cela demande une parfaite adhésion au projet de jeu de la part de toutes les joueuses. Pour information, durant les 14 mois précédent la compétition, le staff a disposé des joueuses une soixantaine de jours.

3 mots d'ordre symbolisent cette volonté : mouvement, attaque et prise de risque ; des principes de jeu articulés autour de 3 axes de travail:

- Conservation de la balle
- Situation de lecture
- Gestion des surnombres

Premier impératif : conserver la balle. Pour éviter les relances de l'équipe adverse sur un jeu au pied hasardeux, mieux vaut ne pas se débarrasser du ballon et garder l'initiative. Cela peut paraître simple, mais c'est l'équipe qui est à l'initiative qui contrôle le jeu. Avec les progrès faits au niveau des phases de rucks et de mauls c'est plus simple.

Ensuite, la lecture du jeu constitue la priorité de l'entraînement des joueuses. Un travail en jeu réduit et en collectif total leur permet d'être confrontées à un maximum de situation, et rend possible ces « fameux coups » les jours de compétitions. L'exemple est ce premier essai contre la France avec une très bonne analyse de la numéro 15 passée à la mêlée (cf. analyse Vidéo 1). Les deux points sur lesquels travaille François Ratier sont la polyvalence et la complémentarité de ses joueuses (essentiellement de sa ligne de 34) dans le jeu courant. Ce qui permet à ces dernières d'être plus efficaces et réactives dans le jeu de mouvement et en lecture.

Enfin, troisième axe de travail, la gestion des surnombres et la prise de risque. Si on ne joue pas au pied, il faut des solutions pour remonter les ballons. La conservation ne suffit pas. À l'inverse de beaucoup d'équipes masculines qui jouent pour ne pas perdre, les canadiennes montrent que la prise de risque est payante. Mais pour cela il faut savoir jouer les surnombres. Un maximum de situations de 6 contre 4, 5 contre 3 et autres ont été répétées à l'entraînement, pour qu'en contexte de match ils soient efficacement joués. Face à la France le deuxième essai derrière une mêlée dans les 22 mètres adverses en est un exemple frappant (cf. analyse Vidéo 2).

UN APPORT DU 7 ET UN MANAGEMENT **PARTICIPATIF**

Le rugby canadien s'appuie sur un programme de Rugby à 7 très performant. Les joueuses ont un cursus partagé sur les 2 formes de jeu, ce qui amène un véritable plus pour le jeu à XV, et notamment sur les secteurs mis en avant par le staff:

- Une très bonne lecture des surnombres
- Une meilleure maîtrise de la prise de risque
- Une bonne gestion des Turns Over

Attention, ce passage entre les deux formes de jeu est à double tranchant. Une ioueuse revenant à XV après un passage à 7, aura besoin de quelques jours pour reprendre ses repères (ne pas jouer en reculant essentiellement). Mais de l'avis de l'entraîneur, l'apport est suffisamment important pour palier ce problème.

Cette forme de jeu, demande une pleine participation de l'ensemble de l'équipe. Le management se veut donc participatif pour impliquer au maximum les joueuses dans la démarche. Néanmoins, afin d'avoir un groupe complètement libéré (et donc prêt à jouer un jeu total), le rôle principal de François Ratier - entraîneur en chef - aura été d'enlever toute forme de pression en prenant la responsabilité du projet de jeu. S'il est partagé par les joueuses, l'entraîneur en reste le garant visà-vis des institutions.

*Warm Up : Échauffement **Snap Kick : Coup de pied en ligne

Sur cette compétition exit le jeu au pied de pression ou le jeu au pied d'occupation permettant de « gagner » du terrain. Pour les joueuses la priorité consiste donc à remonter les ballons à la main.

On dénombrera tout juste 30 à 40% de jeu au pied positif (en fonction des critères choisis) et se concentrant essentiellement dans les 22 mètres et très rarement au-delà des 40 mètres.

Néanmoins les canadiennes font un travail spécifique sur les postes clefs (9-10-15) lors des Warm Up*, et utilise la technique du Snap Kick**. L'unique but du Snap Kick et

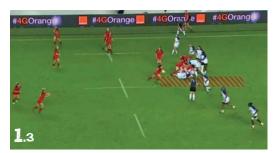
1. ESSAI SUITE À UNE LECTURE DU JEU



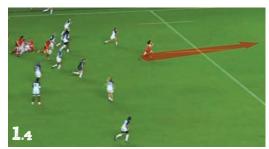
Suite à un jeu au pied mal assuré et sans pression de l'Équipe de France, la joueuse canadienne joue sur une défense désorganisée et remonte le ballon à la main au-delà des 40 mètres.



S'en suivent 2 regroupements avec une bonne conservation et le ballon à disposition de la ½ de mêlée (à ce moment du match la numéro 15). La joueuse canadienne analyse la situation : manque de défense auprès des françaises.



La 1/2 de mêlée ramasse le ballon et joue dans la zone auprès. La première joueuse française écartée du regroupement et ne jouant pas le « garde ». L'espace est clair.



La joueuse canadienne franchit, avec une défense française désorganisée et sans 2e rideau.

2. ESSAI SUR RÉCUPÉRATION ET AVEC SURNOMBRE



Mêlée pour l'Équipe de France sur la ligne des 5 mètres canadienne. La ligne de ¾ française en position d'attaque et loin de la ligne d'avantage. Les canadiennes sont en défense sur la ligne d'en-but.



Récupération de balle sur mêlée adverse. Les canadiennes décident de jouer et écartent très rapidement vers le grand côté. La défense française monte avec les 2 centres très serrées laissant entrevoir un surnombre.



L'attaque prend très vite le centre du terrain, obligeant l'ailière française à resserrer la défense. Le surnombre (3 contre 1) est repéré par les canadiennes qui jouent vite vers les extérieurs.



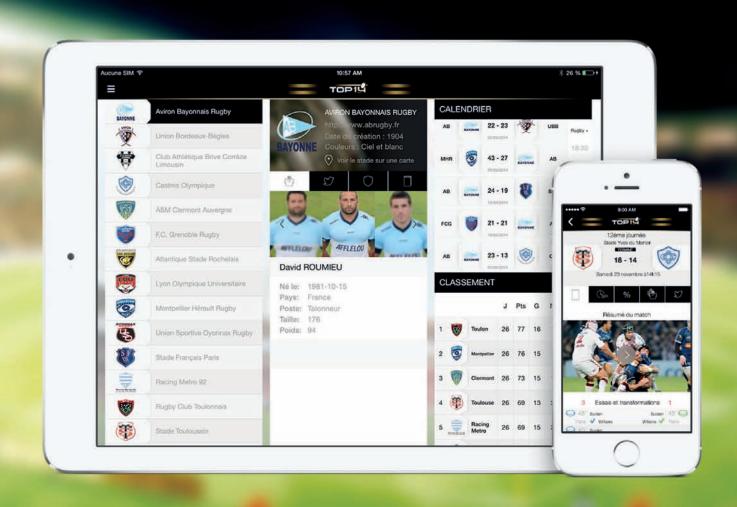
Les canadiennes franchissent en bout de ligne. La dernière joueuse joue son 1 contre 1 et marque un essai de 100 mètres.

Pour des exercices rendez-vous sur http://www.techxv.org (exercices à consulter)



Avec l'application LNR, suivez le rugby en direct

L'application rugby la plus complète!









Les matches en live



Tous les résultats



Statistiques joueurs et clubs



Vidéos



Classements détaillés



Compositions officielles

