

## Les Consequences Techniques et Tactiques de l'Evolution du Jeu Moderne

*Frederick Claro, HPC*

*Directeur de Formation TBI*

Depuis la Coupe du Monde 1999, le jeu s'est dirigé avec consistance vers un jeu à haut volume et haute intensité. Les meilleures équipes internationales jouent maintenant plus que jamais et confortablement dans la zone des 45% de Temps de Jeu Reel (TJR). J'ai déjà dit précédemment à travers mes analyses de jeu, que pour prétendre aujourd'hui au titre mondial, une équipe se doit de pouvoir jouer avec consistance et efficacité dans la zone des 45% de TJR (ce que j'appellerai la « zone 45 »), tout en restant dans une zone de confort relatif (en gardant donc « sous la pédale » au cas où...). Au jour d'aujourd'hui, seulement trois équipes nationales sont à même de ce fait : La Nouvelle-Zélande, l'Australie et l'Irlande. J'ai étudié récemment (cf articles -en anglais- sur cette page du site) la phase finale de la compétition de Super 14 2007 opposant des équipes d'Afrique du Sud à des équipes de Nouvelle-Zélande et pour la première fois de son histoire, deux équipes sud-africaines en finale. De cette étude, j'en ai déduit que les équipes d'Af'Sud sont aujourd'hui et au plus haut niveau provincial, capables de jouer efficacement et avec consistance dans la zone des 43 à 44% de TJR, alors que ces dernières années, les équipes sud-africaines étaient en ce sens les plus similaires au style de jeu européen à savoir plus statiques et moins dynamiques avec des TJR avoisinant les 38 à 39% en moyenne. Si la nouvelle tendance du rugby sud-africain se transfère à l'équipe nationale des Springboks, alors nous aurons une 4ème équipe dans la « Zone 45 » très bientôt. La France en comparaison à l'heure actuelle est en « Zone 40 » et physiquement loin des équipes pré-citées. Les succès récents du XV de France contre trois des quatre équipes citées sont dus au fait que le XV de France réussit toujours en ces occasions à imposer son rythme de jeu à l'opposition, ce qu'il n'a jamais réussi à faire contre les All Blacks ces dernières années par exemple avec l'incidence que l'on connaît.

Qu'est ce qui permet à ces équipes de jouer un style de jeu si expansif et dynamique ?

Ces équipes ont compris (certaines très récemment..) que la combinaison intrinsèque et subtile sur du long terme de trois éléments fondamentaux est la clé du succès :

- La technique
- La condition physique
- Le développement tactique

Fondamentalement, tout le monde s'accordera à dire que pour jouer un jeu rapide, puissant et total dans la continuité, les joueurs doivent développer une technicité supérieure pour justement pouvoir se permettre de garder le jeu fluide et dynamique voulu en évitant fautes de mains et fautes techniques. Par la même, ces joueurs doivent aussi avoir une condition physique supérieure car l'accélération du jeu et l'augmentation du TJR vont susciter plus de fatigue ainsi que moins de temps de récupération entre les temps de jeu explosifs. Il serait grand temps pour beaucoup de considérer le fait que la fatigue est l'ennemi public #1 en sport, ce n'est que trop vrai en rugby. Il est évident quelque soit le niveau où on évolue, que la plupart des fautes techniques, mauvais choix tactiques, et manques de lucidité à des instants critiques d'un match, sont dus à l'accumulation de la fatigue. Ce sont des erreurs

induites qui bien souvent ne se produiraient pas 10 minutes après le coup d'envoi (sauf pour les joueurs pour qui marcher des vestiaires au terrain est déjà un effort anaérobie...ne rions pas !...il en existe...). Ainsi, pour que les joueurs puissent garder une zone de confort en jouant dans la « Zone 45 », il leur faudra s'entraîner plus et développer leur condition physique pour être performant au-delà de cette zone. Des joueurs bien entraînés seront capables de repousser les limites de la fatigue et de continuer de jouer de manière constante et efficace un haut volume de jeu à haute intensité et ce durant les 80 minutes de la partie et non sporadiquement.

Comment cela est-il possible ?

Pierre Villepreux a dit il n'y a pas si longtemps : « c'est le système qui fait les hommes et pas les hommes qui font le système », en l'occurrence un système développemental efficace se doit de prendre en considération les trois paramètres cités ci-dessus et les intégrer dans une approche systématique d'entraînement impliquant des objectifs à court, moyen et long terme qui doivent être réévalués de manière régulière. Ceci représente un travail de longue haleine demandant patience, cohésion et surtout une cohérence sur toute l'échelle de la formation : du plus jeune âge à la haute performance. En fait, cela doit devenir partie intégrante de la culture du rugby locale.

Il n'est pas concevable aujourd'hui de travailler avec de jeunes joueurs sur leur développement technico-tactique seul et laisser pour plus tard leur développement physique et bio-moteur nécessaire à l'activité. Tous ces composants sont intrinsèquement et inéluctablement liés. En oublier ou ignorer un, c'est comme courir un 100m à cloche-pied en se demandant pourquoi on avance pas plus vite ! Il est bien évident que développer la technique et le sens du jeu des joueurs est de prime importance, mais il est à mon sens très important que les joueurs soient exposés très tôt au concept du développement qui tendra vers l'excellence en expliquant le pourquoi du comment du développement de la condition physique générale et spécifique à l'activité. Il est bien sûr important d'adapter le message au niveau et à la catégorie d'âge où on se trouve. Si le conditionnement physique était présent dès le plus jeune âge de formation comme osmotic à toute activité physique, en gardant cet aspect le plus ludique et divers possible dans le cadre impartit, les joueurs en feraient une seconde nature et non une corvée comme cela est souvent perçu.

C'est dans la nature humaine que de vouloir tout et tout de suite... Surtout dans nos sociétés de consommation avancées où la gratification du désir est d'une importance capitale. Dans le cas du sport, et du rugby en particulier, pour beaucoup de jeunes joueurs le simple fait de jouer est un but terminal en soit. Ce qui est parfaitement louable et légitime. Dans la plupart des cas, les jeunes joueurs comprendront le lien entre une nécessité de développement technique et tactique et l'amélioration du jeu. La plupart de ces joueurs ne verront pas le lien réel entre la partie condition physique et développement du jeu, qu'ils verront généralement comme la corvée de l'échauffement plus qu'autre chose. Nous avons tous des souvenirs de joueurs ou d'entraîneurs où il a été dit : « prochain entraînement, c'est sans ballon ou 10 min à la fin !.. ». Tête des joueurs !... Pourquoi ? Parce que les joueurs dans leur vaste majorité ne comprennent pas la valeur réelle de ce type d'entraînement et surtout, cela leur est bien souvent imposé sans explication préalable. Il faut cesser de prendre les

joueurs jeunes et moins jeunes pour des idiots ! Si on prenait le temps d'expliquer le pourquoi du comment (pour cela il faut aussi que les éducateurs soient compétents en ce domaine..on est souvent loin du compte..), on verrait sûrement se développer une motivation bien différente que la moyenne du rugby amateur. La encore, si le système en place est cohérent et s'il y a un suivi, l'application se fait dès les premiers pas dans le sport et cela devient seconde nature en minime et plus tard.

Le concept d'avoir le développement physique des jeunes joueurs intégré à l'idée du développement technico-tactique est à mon sens des plus importants pour une progression équilibrée vers l'excellence d'un sport et du rugby donc en particulier, ainsi que de la maîtrise des gestes bio-moteurs de plus en plus complexes et qu'il faudra plus tard réaliser à plus grande vitesse. Ainsi je considère essentiel de sensibiliser les jeunes joueurs aux fonctions de leur corps placé en état de stress durant les entraînements et les matches en expliquant simplement comment le corps va pouvoir s'adapter et gérer ce stress pour se développer, ce qui est en soi le but de l'entraînement. Il est primordial à mon sens que les enfants commençant le rugby soient sensibilisés par une information adaptée au devenir de leur corps et du comment améliorer leur performance tout en gardant le côté fun et ludique. L'entraînement devient en cela une véritable éducation où l'éducateur expliquera autant de manière simple les valeurs du conditionnement physique qu'il le fera pour les concepts techniques et plus tard tactiques. De cette façon, la notion de développer son corps pour mieux jouer deviendra partie intégrante de l'environnement culturel des joueurs. C'est de cette façon que sont développés les sports dans les pays d'Europe de l'Est et c'est ce modèle que suit la Nouvelle Zélande où écoles et clubs marchent la main dans la main pour un développement physique des enfants. Cela est devenu, génération après génération, une part intégrante de la culture nationale sportive.

Dans la plupart des pays de l'Europe de l'ouest, le conditionnement physique des athlètes / joueurs commence trop tard. Il en va ainsi car la plupart des systèmes établis refusent d'admettre le fait que la condition physique est un facteur limitatif du développement technico-tactique des joueurs et ce dès la puberté. La prise de conscience est trop tardive. Des étapes importantes du développement ont été éludées lors de la pré-puberté et puberté, et on assiste alors à une « course au rattrapage » le plus souvent bâclée car les corps des joueurs ne sont absolument pas préparés à un développement musculaire et l'augmentation brusque des charges de travail à l'entraînement. Cela conduit inéluctablement aux blessures d'usure, à une fatigue accrue qui génère elle-même plus de blessure car dues à des récupérations bien insuffisantes. Cet état de fait est très certainement une porte ouverte également, pour certains, pour compenser chimiquement ce qui n'a pas pu être fait dans les développements antérieurs. Des athlètes/joueurs bien préparés de manière planifiée sur du long terme et qui récupèrent bien des charges de travail n'ont pas besoin de substances illicites pour augmenter leurs performances. Ils sont déjà physiquement et techniquement conditionnés pour continuer à progresser naturellement toujours dans un système établi, flexible et à l'écoute de leurs besoins.

De surcroît, la spécialisation dans un sport ou une position spécifiques se fait également bien trop tôt en Europe. Combien de fois avons-nous entendu cette histoire du joueur « qui a toujours été costaud et joue pilier depuis aussi loin qu'il puisse s'en rappeler.. » Est-ce

reelement la meilleure methode de developpement d'un joueur ? J'ai pas mal de doutes la dessus, et pourtant cela est tellement classique. Les jeunes joueurs devraient avoir une approche multi-laterale (aussi appelee omni-sports chez nous) dans leur developpement, avec participation jeune, dans le plus d'activites sportives possibles, et pas seulement celles ou l'individu est « naturellement bon ». En rugby, les jeunes joueurs devraient developper une certaine polyvalence qui leur sera bien utile plus tard. Ceci est d'ailleurs le but des programmes sportifs dans les ecoles primaires et les Lycees/colleges, mais pour prendre un exemple personnel : cela nous a t'il ete explique lorsque nous etions jeunes ? Cela est il explique aujourd'hui aux jeunes eleves ? Pourquoi est il important de se developper dans ces cycles aussi differents que « gym, piscine, athle » lorsqu'on a envie de jouer au rugby et rien qu'au rugby ? La valeur reelle du lancer du poids ou de la gymnastique a l'ecole a t'elle ete expliquee aux eleves plutot que le sempiternel « faut le faire c'est au programme ! » ?? En toute circonstance, le temps doit etre donne aux enfants pour pratiquer le plus d'activites physiques possibles de facon ludique, non competitive mais serieuse. Les benefices de la gym, natation (au dela de savoir nager...), courses, lancers et sauts, ne se verront que bien des annees apres, lors de la periode de specialisation en sport. De plus, ils auront beaucoup de plaisir a pratiquer ce faisant, evitant une monotonie plus que certaine.

De la meme facon devraient etre instaures les programmes de conditionnement physique avec une approche tres similaire : educative, graduelle, comprehensible, adheres de tous et surtout ludique de facon a en supprimer le stress au maximum (jeux, relais, etc..). Les phases de pre-puberte et de puberte chez le jeune rugbyman devraient etre efficacement utilisees a developper les techniques particulieres de developpement de la force et de la puissance par exemple dans un environnement conducif a l'assimilation, en minimisant le stress a tout prix. Minimiser les impacts dans l'utilisation de pliometrie graduelle par exemple ou travailler avec des barres de musculation a vide, eventuellement a taille et poids adaptes a l'enfant, sont de bonnes methodes d'initiation a la musculation tout en insistant sur la technique de travail avec poids et halteres. En parallele, les techniques propres au rugby et certains aspects tactiques de base seront egalement developpes en tenant compte de l'evolution et du niveau de l'enfant. Les educateurs observant bien sur l'evolution afin d'adapter les entrainements si besoin est aux joueurs developpant une maturite plus precoce que d'autres (ce qui ne veut pas dire qu'il faille les pousser plus, mais les responsabiliser a aider ceux qui ont surement plus de problemes d'adaptation). Enfin, il sera egalement important de reajuster la technique acquise en fonction des developpements physiques biologiques et induits multiples.

Prenons par exemple une situation de jeu de melee ouverte apres un placage :

Techniquement, les joueurs vont progresser du placage, qui est une action individuelle, a un effort collectif de retention du ballon ou de recuperation au sol. Ils vont apprendre a prendre la bonne decision en venant dans la melee ouverte (ruck) en se positionnant adequatement pour le nettoyage, l'etayage, le soutien et la communication inherente a l'operation. Ils vont repeter des centaines de fois les gestes techniques de position basse du corps, liage, nettoyage (qui, quand et pourquoi ?), impact, enjambage, liberation du ballon, etc... Ils pratiqueront jusqu'a la maitrise complete des elements intrinseques a la situation de melee ouverte et ce a differentes vitesses. Quoiqu'il en soit, peut on dire qu'une fois

maitrisee la technique de la melee ouverte est immuable au dela des options tactiques nouvelles qu'elle procure ? Probablement pas, car la encore ainsi que pour bon nombre de situations de jeu pour ne pas dire toutes les situations de jeu, le developpement de la condition physique des joueurs va les amener a devoir resoudre certains problemes directement lies a leur forme physique. Comment ? Si des joueurs bien entraines et tres au point techniquement forment une melee ouverte, il est plus que certain que l'issue en sera une bonne liberation du ballon. Maintenant si ces memes joueurs arrivent sur une melee ouverte apres avoir developpe leur force/puissance de 15 a 20% en suivant un programme optimise et periodise a cet effet, leur vitesse/puissance a l'impact sera plus importante ce qui a technique egale, liberera surement le ballon plus vite et de maniere plus propre. La question est de savoir si les joueurs de soutien peuvent gerer techniquement l'augmentation de vitesse de jeu occasionnee ? On se rendra compte assez vite que dans un premier temps, ils ne pourront pas le faire ou que l'augmentation de la vitesse et donc de fait la diminution du temps de reaction et d'analyse de jeu leur feront prendre les mauvaises decisions tactiques, voire commettre des fautes techniques. C'est a ce moment qu'il conviendra de reajuster la technique pour synchroniser les effets tactiques voulus avec une vitesse accrue d'execution. Le developpement technique d'une part et les options tactiques d'autre part deviennent de facto des resultantes des effets progressifs du conditionnement physique. Il en ira de meme pour les passes, tirees et receptionnes a plus grande vitesse, ou pour le jeu au pied du 10 qui recevra le ballon du 9 plus vite mais aussi avec plus de force, donc lui donnant potentiellement plus de champ, donc plus de temps de reaction, positionnement, vitesse et angle de deplacement en seront alteres et devront etre techniquement reajustes.

L'aspect technique individuel et collectif du jeu est des lors nouvellement eclaire a la lumiere du developpement physique, implicant en cela les trois elements de maniere ineluctable. Il sera necessaire de reajuster la technique individuelle et collective au gre du developpement des performances physiques en vitesse/puissance des joueurs, ceci ouvrira egalement les portes pour d'autres options tactiques souvent impossibles jusqu'alors ! C'est pourquoi nous pouvons dire que le conditionnement physique est devenu un facteur limitatif du jeu et de ses options technico-tactiques aujourd'hui bien plus qu'auparavant. La maitrise technique et des situations de jeu pure a ses limites. Si les joueurs ne progressent pas physiquement au dela de leur developpement biologique naturel de la pre-puberte a la puberte puis adolescence et age adulte, un plateau sera atteint a un moment ou un autre qui signifiera une stagnation des performances individuelles et collectives. La quete de l'excellence est permanente et si les joueurs se donnent les moyens de progresser physiquement d'une annee sur l'autre, leur evolution technico-tactique suivra en prenant soin de reajuster a la nouvelle norme physique. Quiconque aujourd'hui ignore ce fait handicape l'epanouissement d'une equipe et de ses membres, si toutefois l'objectif de l'equipe est de progresser et de jouer le mieux qu'il lui est possible. Cette approche necessite une systematisation du modele comme nous l'avons vu auparavant.

C'est en ce sens qu'il faut comprendre la superiorite du rugby Neo-Zelandais de nos jours. Ils ont compris ce fait il y a des lustres et ont developpe un systeme d'education sportive ou il y a un equilibre dans les concepts developpes, ou le conditionnement physique est vu comme une chose normale et non comme une corvee, ou le developpement d'une jeunesse saine et atletique est vu comme un devoir national et ou l'ensemble des interets d'une

nation converge vers l'excellence de l'équipe nationale : les All Blacks. La Nouvelle-Zélande produit le meilleur système éducatif de rugby au monde, et produit également des athlètes et entraîneurs de classe internationale dans bon nombre de disciplines sportives telles que : le triathlon, l'aviron, la voile, le netball, le cricket pour n'en citer que quelques uns. De plus, les experts produits par le système sont très en demande dans le monde entier, des joueurs de rugby aux reconvertis entraîneurs, en passant par les préparateurs physiques et les universitaires. Pourquoi ? Parce qu'ils sont les produits d'un système qui les a formés de façon logique et patiente, du général au particulier, sans brûler les étapes importantes du développement, jusqu'à la maîtrise de l'excellence. Pas mal du tout pour un « petit pays » des antipodes de juste 3,8 Millions d'habitants et oublié de tous...

Pour être capable de produire des athlètes et des joueurs de haut niveau, le système en charge de la formation se doit de prendre en compte tous les paramètres de développement depuis la phase d'initiation (6-10 ans) jusqu'à la phase de haute performance (19 ans +) tout en gardant à l'esprit qu'un joueur de rugby n'atteindra sa maturité physique, technico-tactique et psychologique que vers l'âge de 26-27 ans...La route est longue mais elle se doit également d'être bien indiquée sous peine de se perdre en chemin !

Un programme de périodisation à long terme pour le développement d'un joueur de rugby pourrait se schématiser sous forme de tableau comme suit :

6-14 ans phase multi-laterale (omni-sports)		15 ans et + phase de specialisation	
Initiation 6-10 ans	Formation athletique 11-14 ans	Specialisation 15-18 ans	Haute performance 19 ans +
Pre-puberte	Puberte	Post-puberte (adolescence)	Maturite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Development technique de base</li> <li>• Coordination motrice</li> <li>• Flexibilite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatisation technique</li> <li>• Flexibilite</li> <li>• Adaptation anatomique</li> <li>• Tactique individuelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionnement technique</li> <li>• Maintenance flexibilite</li> <li>• Agilite</li> <li>• Vitesse</li> <li>• Technico-tactique d'equipe</li> <li>• Adaptation anatomique en preparation du developpement de force/puissance avec charges &lt; 80% 1RM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenance et perfectionnement technique</li> <li>• Maintenance flexibilite, agilite, vitesse</li> <li>• Force et Fmax/puissance</li> <li>• Technico-tactique individuel et collectif a base positionnelle</li> </ul>

*Adapte de Tudor Bompas 1999, 2000*

Durant les années de développement multi-lateral, les joueurs pratiquent le plus de sports différents possible, alors que durant les années de specialisation, l'aspect multi-lateral bien que toujours present, cede la pas progressivement a la specialite du sport (le rugby en l'occurrence dans notre cas) et plus tard a la specialisation dans le poste de jeu.

Avec un plan de ce type en place et un suivi a une echelle nationale, les joueurs developpent graduellement tous les maillons de la chaine necessaires a une progression harmonieuse. Bien sur une observation attentive est de mise afin de detecter les joueurs a developpement plus ou moins precoce et adapter la formation en consequence. Ainsi, pas a pas, les joueurs arrivant en phase de haute performance auront acquis tout l'arsenal necessaire pour jouer au plus haut niveau, le technico-tactique bien sur, mais aussi completement integrees, les bases fondamentales pour travailler en gain force/puissance en toute securite. Vers 20 ans, le joueur est en excellente condition physique, possede une tres bonne technique individuelle, integree dans un collectif, il possede un sens tactique et de lecture du jeu propice a prendre les bonnes decisions sur le terrain, et il a prepare durant les années de preparation anterieures ses ligaments, tendons et muscles pour les efforts a venir en force/puissance, qui lui permettront d'augmenter vitesse, agilité et sa puissance dans le jeu.

En suivant un plan de developpement periodise sur du long terme depuis son enfance, l'athlete/joueur minimisera egalement les chances de blessures dites « d'usure », essentiellement dues a un surentrainement chronique et surtout a un manque de recuperation generale et specifique d'annee en annee. Ainsi les joueurs restent beaucoup plus frais et prêts pour les defis et exigences du jeu de haute performance. De surcroi, un joueur ainsi forme gagne surement en confiance en soi, force mentale, motivation et maturite. Un tel systeme developpe des athletes/joueurs responsables formes par une education responsable.

Nous vivons dans un monde materialiste ou le fast food et la reussite sociale rapide sont rois. Les chateaux batis en une nuit supportent mal la realite du lendemain. Nous nous devons de reapprendre la patience, l'implication de soi, la volonte de bien faire et le veritable chemin du succes en fortifiant les fondations et non en construisant du « tape a l'oeil » sur des absences de fondations comme cela est souvent le cas.

Il n'y a pas de raccourci pour l'excellence ! Peu en on conscience aujourd'hui, mais je pense qu'il est grand temps pour certains de secouer les systemes obsoletes dont ils sont issus sous peine d'invalider les generations futures de sportifs et de rugbymen qui ont droit a une education sportive coherente et a la chance de devenir des joueurs responsables et reellement les meilleurs qu'il puisse leur etre donne de devenir.